

Kursprofil EF

1. HJ	UV I (12 Stunden)	Ultimate Frisbee - Neue Bewegungsformen erlernen und Regelstrukturen zielgerichtet anpassen unter Berücksichtigung der Erweiterung körperlicher Ausdauerfähigkeit
	UV II (15 Stunden)	Volleyball - Verbesserung der technischen Fertigkeiten und deren Anwendung in gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen
	UV III (18 Stunden)	Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums RAUM sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm-Ball- Bewegungen
	(15 Stunden)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	UV IV (15 Stunden)	Akrobatik - entwickeln und präsentieren einer Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung der Erarbeitung und Überprüfung von Bewertungskriterien
	UV V (12 Stunden)	Wir erstellen einen Fitnesszirkell- Grundlegende Prinzipien des ganzheitlichen

		Kraft- und Koordinationstrainings
	UV VI (18 Stunden)	Ausdauer und Puls- Die SuS erarbeiten ein systematisches Ausdauertraining zur Verbesserung ihrer Leistung beim Cooper Test und erkennen die Bedeutung des Pulses zur Trainingssteuerung
	15 Stunden	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

UV Ultimate Frisbee

Titel: Ultimate Frisbee - Neue Bewegungsformen erlernen und Regelstrukturen zielgerichtet anpassen unter Berücksichtigung der Erweiterung körperlicher Ausdauerfähigkeit

BF / SB 7: spielen in und mit Regelstrukturen

IF E (Kooperation und Konkurrenz), Urteils(IF D (Leistung))

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Bewertungskriterien

- Die Note in diesem UV setzt sich aus zwei Teilen zusammen:
 - o Eine Gruppennote für die Durchführung der „Frisbee-Kirmes“ unter Berücksichtigung der Faktoren:
 - Organisation der Wurfstation inklusive Mappe und Materialliste
 - Durchführbarkeit der Station im vorgegebenen Zeitrahmen
 - o Einer individuellen Spielnote für das Spiel „Ultimate Frisbee“ unter Berücksichtigung der Faktoren:
 - Wurf- und Fangtechniken
 - Erfüllung gruppentaktischer Aufgaben (z.B. Manndeckung)
 - Erfüllung individualtaktischer Aufgaben (Anbieten, schnelles und präzises Passspiel)

Unterrichtsvorhaben Volleyball EF

Unterrichtsvorhaben Volleyball - Verbesserung der technischen Fertigkeiten und deren Anwendung in gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen

Bewegungsfeld (BF) / Sportbereich (SB) 7 : Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltsfeld (IF) D - Leistung; Inhaltsfeld (IF) E - Kooperation und Konkurrenz

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen- koordinativen Fertigkeiten und taktischen- kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- zielgerichtete Übungen zur Steigerung der individuellen technischen und taktischen Leistungsfähigkeit erläutern,
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Volleyballspiel umsetzen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten) hin beurteilen
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Benotungskriterien

- Beherrschung der grundlegenden motorischen Fertigkeiten im Volleyball -
Pritschen, Baggern, Angriffsschlag, Aufgabe von unten (zielgenau)
- Erfüllung von individual- und gruppentaktischen Aufgaben im Spiel (Angriff und Abwehr)

UV - Der mit dem Ball tanzt

Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums RAUM sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm-Ball- Bewegungen

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: - Gymnastik

Inhaltsfeld: - b – Bewegungsgestaltung,

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Aerobic Grundschritte sicher ausführen
- selbständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen **mit und ohne** Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien Raum/ Zeit/ Dynamik/ formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- Aerobic- Grundschritte erklären

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Bewertungskriterien

- Die Note in diesem UV setzt sich aus zwei Teilen zusammen:
 - o Eine Gruppennote für die Durchführung der „Gruppen- BallKoRobics-Kür“ unter Berücksichtigung der inhaltlichen und zeitlichen Vorgaben (Kriterienkatalog)
 - o Einer individuellen Note für die Fähigkeit, gymnastische Bewegungskompositionen mit und ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien Raum/ Zeit/ Dynamik/ formaler Aufbau) umzusetzen, zu variieren und zu präsentieren

UV Akrobatik

Akrobatik - entwickeln und präsentieren einer Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung der Erarbeitung und Überprüfung von Bewertungskriterien

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: - Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Inhaltsfeld: - b – Bewegungsgestaltung, c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation (und Konkurrenz)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns nutzen und selbständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien in der Gruppe präsentieren.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (insbesondere Raum & formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Bewertungskriterien

- Die Note in diesem UV setzt sich aus zwei Teilen zusammen:
 - o Eine Gruppennote für die Durchführung der „Gruppenakrobatik“ unter Berücksichtigung der von den SuS entwickelten Kriterien (s. Beispiel):
 - o Einer individuellen Note für die eigene akrobatische Leistung und Hilfsbereitschaft während des gesamten UV.

UV Wir erstellen einen Fitnesszirkel!- Grundlegende Prinzipien des ganzheitlichen Kraft- und Koordinationstrainings

Bewegungsfeld	Inhaltsfeld leitend/ ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV	Dauer des UV	Laufende Nummer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)	A/E	EF		12	

Die Schülerinnen und Schüler können.....

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

- ausgewählte Faktoren psycho- physischer Leistungsfähigkeit gemäss den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und die in Anforderungssituationen zeigen.
- ein Zirkeltraining zum Kraft- und Koordinationstraining selbständig funktional planen und durchführen.
- eine Übung nach vorgegebenen Kriterien planen und Präsentieren.
- grundlegende Prinzipien zur Durchführen von Kraftübungen beachten
- selbstständige Planung und durchführung eines funktionalen Dehnprogrammes

Methodenkompetenz:

- eine Übung nach vorgegebenen Kriterien planen und Präsentieren.
- ein Zirkeltraining nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet planen.

Urteilskompetenz:

- ein Stationsblatt und ein Zirkeltraining nach vorgegebenen Kriterien bewerten.

-gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen

didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen verschiedener Übungen zum Krafttraining - Kennenlernen grundlegender Prinzipien des Krafttrainings (bei der Planung und der Durchführung eines Kraftzirkels) -Verbesserung der eigenen Körperkraft / Koordination -Diskussion aktueller Körperideale o. Krafttrainingspläne aus Zeitschriften 	<ul style="list-style-type: none"> - Erstellen einer Stationsblattes (Inhalts- und Gestaltungskriterien) - Erstellen eines Zirkeltraining - Bewertung eines Trainings (Stationsblattes) - Selbständiges Durchführen eines Stationen lernens mit Auf und Abbau der entsprechenden Geräte. - Theorie: Die verschiedenen Muskelbereiche - Theorie: Prinzipien zur Planung eines Zirkeltrainings 	<ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Kraftausdauer - Synergist - Antagonist - verschiedene Muskelbereiche und ihre grössten Muskeln.(Trizeps, Quadrizeps, Bizeps,....) - isometrischer Übungsverlauf/ dynamischer Übungsverlauf 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dehnprogramm, - sonstige Mitarbeit (siehe Kriterien zur Beurteilung der sonstigen Mitarbeit) <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stationsblatt - Zirkelplanung - Anstrengungsbereitschaft <p>punktuell:</p> <p>-----</p>

UV Ausdauer und Puls- Die SuS erarbeiten ein systematisches Ausdauertraining zur Verbesserung ihrer Leistung beim Cooper Test und erkennen die Bedeutung des Pulses zur Trainingssteuerung

Bewegungsfeld	Inhaltsfeld leitend/ ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV	Dauer des UV	Laufende Nummer des UV
(3) Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik	D/F	EF		12	

Die Schülerinnen und Schüler können.....

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

-beim Laufen eine Strecke über 12 min leistungsorientiert laufen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben.

Methodenkompetenz:

-selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (tabellarisch grafisch) erfassen

Urteilskompetenz:

-die eigene Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines Wettkampfes/ Cooper- Test beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>- Kennenlernen unterschiedlicher Strecken und Tempi.</p> <p>- Ziel: Verbesserung des ind. Leistung im Cooper-Test</p> <p>-Lauftagebuch regelmässig führen.</p> <p>- Hintergründe zur Messung der körperlichen Belastung kennenlernen.</p> <p>-SuS übernehmen laufspezifisches Dehnen.</p>	<p>- Erstellen eines Lauftagebuches: Eintragung von Pulswerten und Laufstrecken sowie Zeiten.</p> <p>- Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den Körper/ Gesundheit</p> <p>-Ausdauerformen</p> <p>- Theorie: Die verschiedenen Pulsbereiche</p> <p>- Theorie: Das Prinzip der lohnenden Pause</p> <p>- selbständige Formen des Übens und Trainierens</p>	<p>- Aufwärmen</p> <p>- Kondition</p> <p>- Ausdauer</p> <p>- Kraftausdauer</p> <p>- Schnelligkeit</p> <p>- Durchhaltevermögen</p> <p>- Puls</p> <p>- Maximalpuls</p> <p>- Ruhepuls</p> <p>- Belastungspuls</p> <p>- Auswirkungen des Ausdauertrainings auf verschiedene Körperbereiche</p> <p>- lohnende Pause</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>- Dehnprogramm,</p> <p>- sonstige Mitarbeit (siehe Kriterien zur Beurteilung der sonstigen Mitarbeit)</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>- Pulsmessung</p> <p>- Lauftagebuch</p> <p>- Anstrengungsbereitschaft</p> <p>punktuell:</p> <p>- ind. Lernfortschritt beim Cooper- Test</p>