

## Schulinterner Lehrplan Sport Einführungsphase

### **UV 1: „Verliere bloß nicht den Staffelstab!“ – Die 4x100m Sprintstaffel unter besonderer Berücksichtigung von psychischen Einflüssen beim Wechsel des Staffelstabes**

*Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sek I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (4x100m Staffel).*

### **UV 2: Volleyball unter besonderer Berücksichtigung variierender Spielbedingungen**

*Kompetenz: Die SuS können Spielregeln aufgrund veränderter Rahmenbedingungen sowie unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.*

### **UV 3: "Gesund, fit und stark" – Entwicklung eines Kraftzirkels insbesondere unter Nutzung des eigenen Körpergewichts**

*Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.*

### **UV 4: Basketball: Individual- und gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten zur Verbesserung von Angriff und Verteidigung.**

*Kompetenz: Die SuS können im Mannschaftsspiel Basketball gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.*

### **UV 5: Einstieg in Partner- und Reihentänze aus den Bereichen Gesellschafts- und Modetänzen.**

*Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.*

### **UV 6: Badminton unter besonderer Berücksichtigung der technischen und individualtaktischen Fertigkeiten im Partnerspiel Badminton**

*Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können im Rückschlagspiel Badminton individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Angriff und in der Abwehr anwenden.*

## JAG - Sport Lehrplan Qualifikationsphase (Q1 und Q2) – Themen und Kompetenzbereiche

### Profil Basketball/ Leichtathletik

Spielen in und mit Regelstrukturen – Mannschaftsspiel Basketball und  
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Q1.1 UV 1	<b>UV Formen ausdauernden Laufens</b> – Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit vor dem Hintergrund physiologischer Anpassungsprozesse (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedl. Belastungsgrößen u. Zielsetzungen entwerfen  LZA 30min Lauf (Prüfung)
UV 2	<b>UV Kleine Spiele hin zu Sportspielen, die in unserem Kulturkreis...</b> - Spielfähigkeit entwickeln und ausbilden (vom 10er-, Matten-, Kopfhandball hin zu großen Spielformen z.B. Flag Football, Frisbee, Futsal, Korbball)
UV 3	<b>UV Technikschiung Basketball</b> - grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativ Fertigkeiten anwenden
Q1.2 UV 4	<b>UV Leichtathletische Disziplinen</b> – Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und vor dem Hintergrund unterschiedlicher Konzepte motorischen Lernens optimieren
UV 5	<b>UV Taktikschiung Basketball</b> – grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenen Wettkampfverhalten bewältigen (von der Individualtaktik zur Partner- und schließlich Gruppentaktik 1:1; 2:2; 3:3)
UV 6	<b>UV LA Mehrkampf</b> – Laufen (+ 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin mit Hilfe eines individuellen Trainingstagebuchs organisieren und unter Ausnutzung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit im Wettkampf unter Druck durchführen
Q2.1 UV 7	<b>UV Alternative Wettkämpfe der Leichtathletik</b> –alternative Bewegungsformen und Wettkämpfe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (Mannschaftswettkämpfe/Laufwettkämpfe /Orientierungslauf/ Geocaching)
UV 8	<b>UV Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Streetball / Beachball)</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (Mannschaftswettkämpfe)
UV 9	<b>UV Freestyle Basketball</b> (Freestyle Ballkür/ Dunking/Freestyle Show)
Q2.2 UV 10	<b>UV Basketball 5:5</b> – grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktischen angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen und diese in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet beurteilen)
UV 11	<b>UV LA Biathlon Wettkampf</b> – Durchführung eines Biathlon Wettkampfes unter Beurteilung und Berücksichtigung leistungsbegrenzender Faktoren in untersch. Anforderungssituationen (Druckbedingungen, konditionelle / koordinative Fähigkeiten etc.)

**JAG - Sport Lehrplan Qualifikationsphase (Q1 und Q2) – Themen und Kompetenzbereiche**  
**Profil Partnerspiel Badminton und Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik –**

Q1.1 UV 1	<b>UV Ausdauertraining</b> – Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit durch unterschiedliche Formen der Trainingsmethodik
UV2	<b>UV Partnerspiel Badminton</b> – Die Angriffstechniken (z.B. Aufschlag, ÜC, ÜD, ) als technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton Einzel als grundlegende Angriffs-entscheidungs- und Angriffshandlungsmuster zur Erweiterung der Spielfähigkeit in geschlossenen und offenen Handlungssituationen.
UV3	<b>UV Fairplay in Mannschaftsspielen</b> – Verbesserung des individuellen und mannschaftlichen Wettkampfverhaltens unter Berücksichtigung von spielstrategischen Verhaltensmustern
Q1.2 UV4	<b>UV Sportabzeichen / LA Drei- bzw. Fünfkampf</b> – Vorbereitung auf einen Drei-/ Fünfkampf bzw. das Sportabzeichen mit festgelegten Bewertungskriterien
UV5	<b>UV Partnerspiel Badminton (Einzel II: Abwehr)</b> – Spielgemäße Entwicklung von Abweherschlägen und -techniken zur Verbesserung der individualtaktischen Entscheidungs- und Handlungsmustern (Spielfähigkeit).
UV6	<b>UV Gestaltung von Spielgelegenheiten in Mannschaftsspielen</b> – Verbesserung des individuellen und mannschaftlichen Wettkampfverhaltens unter Berücksichtigung von spielstrategischen Verhaltensmustern
Q2.1 UV7	<b>UV Partnerspiel Badminton (Angriff/Abwehr)</b> – Spielgemäße Entwicklung von Angriffs- und Abweherschlägen und -techniken zur Verbesserung der individualtaktischen Entscheidungs- und Handlungsmustern (Spielfähigkeit)
UV8	<b>UV Fairplay und Konkurrenz in Mannschaftsspielen</b> – Verbesserung des individuellen und mannschaftlichen Wettkampfverhaltens unter Berücksichtigung von spielstrategischen Verhaltensmustern
UV9	<b>UV Leichtathletik</b> – Alternative leichtathletische Bewegungsformen
Q2.2 UV10	<b>UV Partnerspiel Badminton</b> – Situative Anwendung des taktischen Verhaltens im Rahmen unterschiedlicher Turnierformen
UV11	<b>UV Leichtathletik</b> – Historische Bewegungsformen

**Profil Gymnastik / Tanz und Sportspiel Schwerpunkt Badminton**

Q1.1 UV 1	<b>UV Gymnastik Handgerät Ball</b> - Die Entwicklung einer Partner- oder Gruppenkür mit dem Handgerät Ball zum Aufbau erster gymn. und choreografischer Fähigkeiten unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskrit. (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau).
UV2	<b>UV Partnerspiel Einzel I (z.B. im Badminton)</b> – Die Angriffstechniken (z.B. Aufschlag, ÜC, ÜD, ) als technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton Einzel als grundlegende Angriffs- entscheidungs- und Angriffshandlungsmuster zur Erweiterung der Spielfähigkeit.
UV3	<b>UV Step Aerobic</b> - Die Entwicklung eines individuellen Trainingsplans und Präsentation einer Step Aerobic Einheit in der Gruppe unter Berücksichtigung gesundheitlicher Auswirkungen im Bereich Ausdauer oder Kraft.
Q1.2 UV4	<b>UV Partnerspiel Einzel II (z.B. Badminton Smash, Abwehr)</b> – Erarbeitung einer weiteren Angriffstechnik (z.B. Badminton Smash) hinzu zur Erweiterung von Angriff und Abwehr Entscheidungs- und Handlungsmustern.
UV5	<b>UV Tanz stilgebundener Tanz (Gruppengestaltung)</b> – Die selbstständige Gestaltung eines eigenen Choreografierteils, passend im Stil und Ausdruck zu einem vorgegebenen Part im stilgebundenen Tanz zur Erw. des Bewegungsrepertoires sowie tänzerischen Ausdrucksfähigkeit.
UV6	<b>UV Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</b> – eine Partnergestaltung unter Berücksichtigung verschiedener Gesundheitsaspekte (z.B. Akrobatik (Partnerakrobatik) / oder / Turnen (an Geräten)).

Q2.1 UV7	<b>UV Gymnastik Handgerät Band</b> – Die Gestaltung einer <u>Einzelkür</u> mit dem Handgerät Band unter Berücksichtigung verschiedener Bewegungsformen und Bewegungsmöglichkeiten mit dem Band unter Begleitung eines Trainingstagebuchs.
UV 8	<b>UV Bewegungstheater o. ä.</b> - ästhetisch-gestalterisches Bewegungshandeln mit Objekten oder Materialien – unter Einbindung von Improvisation – zur Entwicklung einer ästhetisch-künstlerischen Bewegungskomposition.
UV9	<b>UV Partnerspiele Doppel I</b> (z.B. Badminton) – Die Planung und Durchführung unterschiedlicher Turnierformen unter Anwendung und Vertiefung der bereits erlernten sportartspezifischen Fertigkeiten.
Q2.2 UV10	<b>UV Partnerspiele Doppel II</b> (z.B. Badminton) – Grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch-angemessenen Wettkampfverhalten bewältigen. (4 Std.)
UV11	<b>UV Mannschaftsspiele / oder / alternative Spiele</b> und Sportspiel-Varianten / oder / Spiele aus einem Kulturkreis – eine Wahlsportart zur Erweiterung der Kenntnisse über die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen. (4 Std.)
UV 12	<b>UV stilungebundener Tanz</b> - Die Gestaltung eines stilungebundenen Tanzes in Gruppen für die Aufführung bei der Abitur-Entlassfeier zur Vertiefung der bisher erlernten Ausführungs- und Gestaltungskriterien.

## JAG - Sport Lehrplan Qualifikationsphase (Q1 und Q2) – Themen und Kompetenzbereiche

### Profil Fitness und Sportspiel Schwerpunkt Volleyball

UV 1	<b>Lange laufen ohne schnaufen - wir verbessern gezielt die eigene Ausdauer (auch außerhalb des Unterrichts) und dokumentieren das eigene Training ,als Vorbereitung für einen Dauer/-Geländelauf -</b> Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten.
UV 2	<b>Volleyball: Spielgemäße Verbesserung der Grundtechniken -</b> Die SuS können volleyballspezifische, individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden
UV 3	<b>Der Tanz mit dem Ball - Gestaltung einer Volleyball (Show) -</b> Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen mit dem Handgerät „Ball“ unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien in der Gruppe variieren und präsentieren.
UV 4	<b>Wir machen uns vollständig Fit - Funktionales Training (Crossfit) als Form der Fitnessgymnastik unter besonderer Berücksichtigung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit entwickeln und durchführen. -</b> Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.
UV 5	<b>Volleyball: Erweiterung der Spielmöglichkeiten durch Angriffsvarianten -</b> Die Schülerinnen und Schüler können volleyballspezifische gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive anwenden.
UV 6	<b>The JAG FullPowerBodyPump - wir entwickeln ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit. –</b> Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.
UV 7	<b>Ultimate Frisbee – Laufspaß und Geschicklichkeit in einem alternativen Spiel –</b> Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
UV 8	<b>Aus der Halle in den Sand – Beachvolleyball –</b> Die SuS können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
UV 9	<b>Voller Einsatz in der Abwehr durch Hechtbagger und Japanrolle –</b> Die SuS können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden
UV 10	<b>Wie flexibel bin ich? - Anwendung unterschiedlicher Dehnmethode unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen bei verschiedenen Fitness- und Sportarten. –</b> Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethode (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.