

# Badminton

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	E	C	EF	

„Immer Herr/Frau der Lage“ – Individualtaktische Lösungsmöglichkeiten (defensiv und offensiv) des Partnerspiels Badminton in verschiedensten Spielsituationen beherrschen und anwenden

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

### Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

### Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

### Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Schlagtechniken intensivieren und bewusst einsetzen</li> <li>- individualtaktische Lösungsmöglichkeiten erfahren und im Spiel umsetzen</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnergespräche, Rückmeldung durch Gegner/Übungspartner</li> <li>- Bildreihen</li> <li>- ggf. Videoanalyse</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensivierung verschiedener Schlagtechniken</li> <li>- Theoretische und praktische Erarbeitung von Spielzügen</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft (insbesondere in praktischen Phasen)</li> <li>- Wortbeiträge/ mdl. Mitarbeit (insbesondere Theoriephasen)</li> <li>- gelingende Kommunikation mit Übungspartnern</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstration erlernter Schlagtechniken/ Spielzüge im Spiel 1:1</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situativ angepasster Einsatz verschiedener Techniken und Spielzüge</li> <li>- Technische Ausführung</li> <li>- Spielverhalten</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualtaktik</li> </ul>			

## Fitness

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik BF/ SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	D	F	EF	

„Ich bin mein eigenes Fitnessstudio“ – Ein individuelles sowie funktionales Fitnessprogramm ohne Fremdgewichte zur Stärkung der Kraftausdauer erstellen inkl. der passenden Aufwärm- und Dehnmethoden

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

#### Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

#### Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

#### Urteilskompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplarische Trainingspläne/ Fitnessprogramme kennenlernen</li> <li>- Wissen zu Belastungsgrößen im Bereich der Kraftausdauer erwerben</li> <li>- Umsetzung/ Transfer in individuellem Trainingsprogramm</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeitsphasen</li> <li>- theoretische Erarbeitung von Fitnessprogrammen sowie deren praktische Umsetzung in einer Kleingruppe</li> <li>- Ergebnispräsentation im Rahmen einer Durchführung des Fitnessprogramms mit allen Kursteilnehmern</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellen und Erproben von Fitnessprogrammen/ Trainingsplänen</li> <li>- Theoretische und praktische Erschließung von Belastungsgrößen im Bereich der Kraftausdauer (z.B. Intensität, Umfang)</li> <li>- Thematisierung gesundheitlicher Auswirkungen gezielten Sporttreibens</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft (insbesondere in praktischen Phasen)</li> <li>- Wortbeiträge/ mdl. Mitarbeit (insbesondere Theoriephasen)</li> <li>- gelingende Kooperation in der Kleingruppe</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation/ Durchführung des erstellten Trainingsprogramms</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berücksichtigung thematisierter Komponenten zur Steigerung der Kraftausdauer</li> <li>- funktionsgerechte Anwendung von Dehnmethoden</li> <li>- motorisch korrekte Demonstration von Bewegungen</li> <li>- fachliche Inhalte verständlich und sprachlich angemessen präsentieren</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Kraftausdauer</p>			

## Tanz

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	B	A	EF	

„Just Dance“ - Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien erarbeiten, präsentieren und bewerten

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

#### Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

#### Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Gelände Hilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

#### Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittkombinationen erlernen und erstellen</li> <li>- Wissen zu Gestaltungskriterien erwerben</li> <li>- Umsetzung/ Transfer in Gruppenchoreographie</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeitsphasen</li> <li>- theoretische und praktische Erarbeitung einer Choreographie in der Kleingruppe</li> <li>- Präsentation der erstellten Choreographie</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen vorgegebener sowie Erstellen eigener Schrittkombinationen/ Tanzschritte</li> <li>- Theoretische und praktische Erschließung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft (insbesondere in praktischen Phasen)</li> <li>- Wortbeiträge/ mdl. Mitarbeit (insbesondere Theoriephasen)</li> <li>- gelingende Kooperation in der Kleingruppe</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation der entwickelten Choreographie</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berücksichtigung thematisierter Gestaltungskriterien</li> <li>- Bewegungsausführung/ Ausdruck</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik)</li> <li>- Ganzheitsmethode vs. <u>analytisch-synthetische</u> Methode</li> </ul>			