

Schulinternes Curriculum ARG
 Fachschaft **Sport**
11.-12. Jahrgang
 Studienstufe der gymnasialen Oberstufe

Sportkurse in der Qualifikationsphase Kursvariante 1							
Qualifikationsphase-3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich							
	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	“Das Basketballspiel erproben, reflektieren und variieren“	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Kritisch-forschendes Denken -Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Teamfähigkeit -Kommunikationsfähigkeit -Reflexionsfähigkeit	12 Std	Thematisierung der zentralen Spielidee des Basketballspiels „Körbe erzielen – Körbe verhindern“, Kriterien geleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit, Veränderung der Spiel- und Regelstrukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit (Themenfeld 7).	Gegenstände Passen, Fangen, Dribbeln, Wurf (Korbnahe, ein- und beidhändig) mit Brett Freilaufen, Linie Ball-Korb Verteidigungsstellung und gleiten Regeln: kein Körperkontakt, Doppeldribbling Turmball und Spiel auf niedrige Körbe	unterrichtsbegleitend Beherrschung der technischen Elemente im Spiel Spielverhalten im Spiel 3: 3 punktuell Kaiserspiel mit Wertung Beobauungskriterien: Anwendung der Technik und Taktik Effektivität für das Spielgeschehen Bewegungsintensität / Anstrengung
2	“Spiele erproben, reflektieren und variieren“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	-Reflexionsfähigkeit -Kommunikationsfähigkeit -Teamfähigkeit -Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen	12 Std	Entwicklung und Erprobung Konkurrenz- und kooperationsorientierter Spiele und Spielvarianten unter Berücksichtigung der zentralen Spielidee des Basketballs (Themenfeld7)	Gegenstände - Schritztregel - spielnaher Korbleger - Überzahlspiel (1:2 und 2:3) - Spiel 3:3/ 5:5 (Mann-Mann) - Grundregeln 1:1 - Foul-/Streetballregeln	unterrichtsbegleitend Effektivität des Spiels Spielverhalten im Spiel 3: 3 punktuell Regelkonformität im Spiel Korblegerkreisel Beobauungskriterien: Regelkonformität Erfolg/ Beachtung der Schritztregel

							(Korblegerkreisel) Effektivität im und für das Spielgeschehen Bewegungsintensität
3	“Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnrichtungen erfahren“	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	-Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation -Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Laufen nach unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen erfahren und erproben (entspannt, erlebnisbezogen, auf ein gesundheitsbezogenes Trainingsziel ausgerichtet, pulsfrequenzorientiertes Ausdauertraining); Prinzipien und Methoden des (Ausdauer-)Trainings kennen lernen und durchführen. (Themenfeld 3)	Gegenstände Analysieren der persönlichen Erfahrungen und erläutern der leistungsrelevanten Aspekte an Bildreihen Erstellen von schriftlichen Übersichten der leistungsrelevanten Aspekte und gemeinsames Entwickeln von Anforderungen an ein zielgerichtetes Übungsprogramm Selbständiges Training zur Verbesserung von Anlauf-geschwindigkeit und Sprungkraft Gemeinsames Üben der technischen Elemente die für eine optimale disziplinspezifische Leistungsfähigkeit wichtig sind Hochsprung: Flop (verbindlich) Weitsprung: Hangsprung (evtl., evtl. mit Absprunghilfen) Organisieren eines weiteren leichtathletischen Mehrkampfes (beide Sprungdisziplinen, 100-Meter-Sprint und Kugelstoßen ist zu integrieren)	unterrichtsbegleitend Entwicklung von Übersichtskarten zur leistungs-optimierenden Technik und zu zweckmäßigen Übungen Durchführung des selbständigen Trainings Beobachtungskriterien: Mitarbeit im Unterrichtsgespräch und erstellen verbindlicher Übersichtskarten über die leistungs-relevanten Aspekte Leistungsentwicklung in technischer und konditioneller Hinsicht punktuell Demonstrieren der erlernten und entwickelten Techniken im Weit- und Hochsprung Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Weit- und Hochsprung bezogen auf ein differenziertes Leistungsverständnis (Sprunghöhe in Bezug auf die Körpergröße, Weitsprungleistung im Bezug auf Sprint-schnelligkeit) Beobachtungskriterien: Im Rahmen eines Mehrkampfes erreichte Sprungweite und Höhe im Verhältnis zur Körpergröße und Sprintschnelligkeit (differenziertes Leistungsverständnis)
4	Individuelle Leistungsverbesserung – Vorbereitung und	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	-Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Selbstständigkeit	12 Std	Planung, Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes	Gegenstände Beginnend von kurzen Einlaufprogrammen weitere Laufstrecken anschließend (Zunahme der Inter-	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit die Entwicklung der eigenen Ausdauer

	Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes.		und Selbstverantwortung -Gesundheit -		-Sprint -Sprung - Ausdauerleistung (Themenfeld 3)	valle mit Gehpausen oder gymnastischen Übungen) Länger werdende Belastungsintervalle bei Reduzierung der Pausendauer bis hin zum länger andauernden Laufen mit gleichförmigem Tempo Läufe mit wechselndem Tempo oder Zusatzaufgaben (z.B. Geschicklichkeitsaufgaben, koordinative Aufgaben) Partner- und Mannschaftsläufe (z.B. Paarlaf, Sechs-Tage-Rennen) Staffel- und Fangspiele (z.B. Sitzfangen, Minutenfangen, Bingo-Lauf) Biathlon als Verbindung von Laufen und Werfen Planen und durchführen eines 30-Minuten-Laufs mit individuellem Lauf-tempo	erleistungsfähigkeit anhand der maximalen Laufdauer beurteilen und tabellarisch darstellen Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität der Trainingsmethoden zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit Tabellarische (evtl. grafische) Darstellung der maximal am Stück zurückgelegten Laufdauer und Laufstrecke punktuell Absolvieren eines 30min-Laufs Beobachtungskriterien: Gelingt es in gleichmäßigem Tempo 30 Minuten am Stück zu laufen ohne Gehpausen einzulegen? Absolvierte Laufstrecke im Bezug auf die tabellarische Auswertung des Trainingsprozesses
5	“Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen“	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kommunikationsfähigkeit -Teamfähigkeit - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Kritischforschendes Denken	12 Std	Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten des Basketballspiels sowie erster Individualtaktiken in Angriff und Abwehr (Themenfeld 7)	Gegenstände Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und des rotieren auf einem Bein (z.B. entlang einer Linie) „Schleppen“ eines Wurfgeräts durch richtigen Einsatz von Beinen, Hüfte, Rumpf, Schulter und Arm bei der Rotationsbewegung und beim Abwurf erproben Die Bewegungsstruktur eines Rotationswurfs unter Beachtung biome-	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung der grundlegenden Übungen zur Verbesserung der Rotations- und Stoßbewegung die Entwicklung der eigenen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität der Rotations- und Stoßbewegung Entwicklung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit punktuell Demonstrieren der erlernten Techni-

						<p>chanischer Gesetzmäßigkeiten erfahren Die regelgerechte Stoßbewegung mit unterschiedlichen Wurfgeräten erproben und den Standstoß (optional: weiterführende Technik) unter Beachtung des richtigen Einsatz von Beinen, Hüfte, Schulter und Arm kennenlernen Die grundlegenden Merkmale der Rotationswürfe und des Kugelstoßen begreifen, vergleichen und erläutern können Planung und Durchführung eines Wurfwettkampfs (Kugelstoßen und Schleuderball, evtl. Ballwurf</p>	<p>ken im Schleuderballwurf und Kugelstoßen Die disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen</p> <p>Beobachungskriterien: Die leichtathletischen Disziplinen Kugelstoßen und Schleuderballwerfen auf einem grundlegenden Fertigkeiteniveau beherrschen Die im Rahmen eines Wurfwettkampfs erreichten Weiten</p>
6	<p>“Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.“</p>	<p>Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)</p>	<p>Neugierde und Selbstmotivation - Wissenschaftspropädeutik -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen</p>	12 Std	<p>Kraft und Beweglichkeit als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings kennen und anwenden (Themenfeld 7)</p>	<p>Inhalte Verbesserung der Arm- und Rumpfbewegung im Standwurf Verbesserung des Anlaufs mit Impulsschritt und Einnehmen der Wurfauslage zunächst aus 3 Schritten mit zunehmend länger werdendem Anlauf Begreifen des koordinativ-technischen Zusammenspiels von Armen, Beinen und Rumpf in der Wurfbewegung Selbständige Nutzung erlernter Übungsformen zur Entwicklung der Wurfleistung</p>	<p>unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Verbesserung der Wurftechnik</p> <p>Beobachungskriterien: Entwicklung der Technik in Anlauf und Abwurf</p> <p>punktuell Demonstrieren der erlernten Wurftechnik Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Ballwurf anhand einer Leistungsüberprüfung im Rahmen eines Ballwurf-Wettkampfs</p> <p>Beobachungskriterien: Im Rahmen eines Ballwurfwettkampfs</p>

						Durchführung eines Ballwurfwettkampfs unter den erlernten Sicherheitsbestimmungen	erreichte Weite Beherrschen des 3-Schritt-Ryhtmus zur Vorbereitung eines bestmöglichen Abwurfs
Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II Qualifikationsphase-3 in QII.1 und 2 in QII.2 sind verbindlich							
	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	Individuelle Leistungsverbesserung – gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes.	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	- Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Gesundheit -	12 Std	Vorbereitung eines leichtathletischen Fünfkampfes unter Hinzunahme weiterer Disziplinen <ul style="list-style-type: none"> • Wurf / Stoß (z.B. Speer, Diskus, Kugel) • Hindernislauf (Themenfeld 3) 	Entwicklung der Grundtechnik des geraden Wurfs (Ballwurf) aus der allgemeinen Wurfschule Sprint-, Staffel- und Fangspiele zur Entwicklung der Schnelligkeit Übungsformen zur Verbesserung der Tiefstarttechnik Gezielter Einsatz von grundlegenden Sprüngen (Hopseläufe, Steiggesprünge, Sprungläufe) zur Steigerung der Weitsprungleistung Vermittlung von korrekten Messverfahren zur Ermittlung von Zeit und Weiten in der Leichtathletik und anwenden zur Überprüfung des individuellen Leistungsfortschritts und nutzen zur Ermittlung einer Wettkampfleistung Planung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfs (50m-Sprint, Weitsprung, Ballwurf)	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit die Entwicklung der eigenen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit anhand geeigneter Messverfahren grundlegend beurteilen Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität der leichtathletischen Disziplinen Sprint, Weitsprung und Ballwurf Entwicklung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit punktuell Demonstrieren der erlernten Techniken im Sprint, Weitsprung und Ballwurf Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Rahmen eines leichtathletischen Dreikampfs
2	“Angriff contra Abwehr – eigene und	Kooperieren, Wettkämpfen und sich ver-	Kommunikationsfähigkeit -Teamfähigkeit	12 Std	Basketball: Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr	Gegenstände Passen, Fangen, Dribbeln, Wurf (Korbnahe,	unterrichtsbegleitend Beherrschung der technischen Elemente im Spiel

	gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen“	ständigen (E)	- Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Kritisch-forschendes Denken		kennen lernen und festigen, über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen von der Gruppen- zur situationsgerechten Mannschaftstaktik finden; Spielen nach dem internationalen Regelwerk. (Themenfeld 7)	ein- und beidhändig) mit Brett Freilaufen, Linie Ball-Korb Verteidigungsstellung und gleiten Regeln: kein Körperkontakt, Doppeldribbling Turmball und Spiel auf niedrige Körbe	Spielverhalten im Spiel 3: 3 punktuell Kaiserspiel mit Wertung Beobachungskriterien: Anwendung der Technik und Taktik Effektivität für das Spielgeschehen Bewegungsintensität / Anstrengung
3	Le Parkour – die Kunst der Fortbewegung.	Etwas wagen und verantworten (C)	Gesundheit - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation	12 Std	Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen (Themenfeld 5)	Gegenstände Beginnend von kurzen Einlaufprogrammen weitere Laufstrecken anschließend (Zunahme der Intervalle mit Gehpausen oder gymnastischen Übungen) Länger werdende Belastungsintervalle bei Reduzierung der Pausendauer bis hin zum länger andauernden Laufen mit gleichförmigem Tempo Läufe mit wechselndem Tempo oder Zusatzaufgaben (z.B. Geschicklichkeitsaufgaben, koordinative Aufgaben) Partner- und Mannschaftsläufe (z.B. Paarlauf, Sechs-Tage-Rennen) Staffel- und Fangspiele (z.B. Sitzfangen, Minutenfangen, Bingo-Lauf) Biathlon als Verbindung von Laufen und Werfen Planen und durchführen eines 30-Minuten-Laufs	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit die Entwicklung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit anhand der maximalen Laufdauer beurteilen und tabellarisch darstellen Beobachungskriterien: Ausführungsqualität der Trainingsmethoden zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit Tabellarische (evtl. grafische) Darstellung der maximal am Stück zurückgelegten Laufdauer und Laufstrecke punktuell Absolvieren eines 30min-Laufs Beobachungskriterien: Gelingt es in gleichmäßigem Tempo 30 Minuten am Stück zu laufen ohne Gehpausen einzulegen? Absolvierte Laufstrecke im Bezug auf die tabellarische Auswertung des Trainingsprozesses

						mit individuellem Lauf-tempo	
4	<p>“Leichtathletik einmal anders – Erprobung weiterer leichtathletischer Disziplinen und Entwicklung alternativer Formen des Laufens, Springens und Werfens.“</p>	<p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Selbstständigkeit und Selbstverantwortung - Gesundheit □□ Reflexionsfähigkeit - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen 	12 Std	<p>Kennenlernen und Erproben bisher noch unbekannter Disziplinen und alternative(Spiele)Leichtathletik. (Themenfeld 3)</p>	<p>Gegenstände Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und des rotieren auf einem Bein (z.B. entlang einer Linie) „Schleppen“ eines Wurfgeräts durch richtigen Einsatz von Beinen, Hüfte, Rumpf, Schulter und Arm bei der Rotationsbewegung und beim Abwurf erproben Die Bewegungsstruktur eines Rotationswurfs unter Beachtung biomechanischer Gesetzmäßigkeiten erfahren Die regelgerechte Stoßbewegung mit unterschiedlichen Wurfgeräten erproben und den Standstoß (optional: weiterführende Technik) unter Beachtung des richtigen Einsatz von Beinen, Hüfte, Schulter und Arm kennenlernen Die grundlegenden Merkmale der Rotationswürfe und des Kugelstoßen begreifen, vergleichen und erläutern können Planung und Durchführung eines Wurfwettkampfs (Kugelstoßen und Schleuderball, evtl. Ball-</p>	<p>unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung der grundlegenden Übungen zur Verbesserung der Rotations- und Stoßbewegung die Entwicklung der eigenen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität der Rotations- und Stoßbewegung Entwicklung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit</p> <p>punktuell Demonstrieren der erlernten Techniken im Schleuderballwurf und Kugelstoßen Die disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfs beurteilen</p> <p>Beobachtungskriterien: Die leichtathletischen Disziplinen Kugelstoßen und Schleuderballwerfen auf einem grundlegenden Fertigkeitenniveau beherrschen Die im Rahmen eines Wurfwettkampfs erreichten Weiten</p>

5	<p>“ Die Spielauf-fassung des modernen Basketball-spiels verste-hen und um-setzen.“</p> <p>Streetball als Variante des Basketballs – nur ein Mode-trend?“</p>	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Kritisch-forschendes Denken - Reflexions-fähigkeit	12 Std	Finden und Verstehen der individuellen Position innerhalb festgelegter Mannschaftsstrukturen; Vorbereitung und Durchführung eines Basketball- oder Streetball-Turniers. (Themenfeld 7)	wurf Gegenstände Schrittregel spielnaher Korbleger Überzahlspiel (1:2 und 2:3) Spiel 3:3/ 5:5 (Mann-Mann) Grundregeln 1:1 Foul-/Streetballregeln	<p>unterrichtsbegleitend Effektivität des Spiels Spielverhalten im Spiel 3: 3</p> <p>punktuell Regelkonformität im Spiel Korblegerkreisel</p> <p>Beobachungskriterien: Regelkonformität Erfolg/ Beachtung der Schrittregel (Korblegerkreisel) Effektivität im und für das Spielgeschehen Bewegungsintensität</p>
---	---	--	---	--------	--	--	--

**Sportkurse in der Qualifikationsphase
Kursvariante 2**

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)
- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- **Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (Themenfeld 6)**
 - Aktionsmöglichkeiten aus den verschiedenen Bereichen der **Gymnastik**, z.B. Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Gymnastik mit Objekten, rhythmische Gymnastik, zeit- und modebedingte Formen der Fitnessgymnastik wie Aerobic, Stepp-Aerobic u. Ä.
 - Aktionsmöglichkeiten aus dem **Tanz** in seinen unterschiedlichen Formen, z. B. Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz
 - Aktionsmöglichkeiten aus weiteren Esthetischkünstlerischen oder körperbetonten Bewegungsbereichen, z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren
- **Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Themenfeld 7)**
 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Themenfeld 7)
 - Kontinuierlich: **Badminton**
 - Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II
Qualifikationsphase-3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	“Analyse einer Tanzsequenz aus dem Bereich Jazz, HipHop oder VideoClip und selbstständige Weiterentwicklung der Sequenz unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Zeit und Raum.“	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	12 Std	Gestaltungskriterien erarbeiten, an einer Choreographie ableiten und selbstständig anwenden. (Themenfeld 6)	Gegenstände Kunststücke mit den unterschiedlichen Geräten finden (Tücher, Bälle, Hütchen, etc.) Jonglieren mit 2, 3, 4 Gegenständen Techniken: Kaskade, Säulen, Flip, etc. „Showelemente“: turnerische Aspekte, Akrobatik, Zirkus, etc.	unterrichtsbegleitend Umsetzen der Jongliertechnik Kreativität in Partner- und Gruppenprozessen Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Präsentation der Bühnenshow Beobachtungskriterien: Ausdrucksvermögen „Showcharakter“ Bewegungsqualität
2	“Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren“ z.B. Indica, Faustball, Tamborello Bewusstmachung der Grundzüge taktischer Spielhandlungen in Rückschlagspielen Allgemeine Verbesserung der Auge-Hand-Koordination.“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Thematisierung der zentralen Spielidee der Rückschlagspiele / Einführung in die Rückschlagsportarten: Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten. (Themenfeld 7)	Gegenstände Ball und Schlägergewöhnung Schlägerhaltung Clear Ausgangspunkt zentrale Mitte	unterrichtsbegleitend Beherrschung des technischen Elements im Spiel Anwenden der Spielregeln punktuell Kaiserspiel mit Wertung Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Effektivität für das Spielgeschehen Bewegungsintensität
3	“Wiederholung, Festigung und Erweiterung von	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen	Kritischforschendes Denken -	12 Std	Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Badmin-	Entwicklung der Grundtechnik des geraden Wurfs (Ballwurf) aus der	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit

	Schlag- techniken und Lauftechni- ken.“	(E)	Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit		tonspiel – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig verbessern. Strukturen von Bewegungsabläufen erkennen und in ihrer Funktionalität verstehen. <ul style="list-style-type: none"> • Unterhand- und Überkopfschläge (Clear und Drop) • Hoher und kurzer Aufschlag • Kleine Spielformen Einführung ins Einzelspiel: Taktik, Spielregeln. Lauftechnik: <ul style="list-style-type: none"> • Grundstellung in der Ausgangsposition, Vorspannhüpfen • Ausfallschritt Stemmschritt und Umsprung (nach geradem Lauf). (Themenfeld 7)	allgemeinen Wurfsschule Sprint-, Staffel- und Fangspiele zur Entwicklung der Schnelligkeit Übungsformen zur Verbesserung der Tiefstarttechnik Gezielter Einsatz von grundlegenden Sprüngen (Hopseläufe, Steigesprünge, Sprungläufe) zur Steigerung der Weitsprungleistung Vermittlung von korrekten Messverfahren zur Ermittlung von Zeit und Weiten in der Leichtathletik und anwenden zur Überprüfung des individuellen Leistungsfortschritts und nutzen zur Ermittlung einer Wettkampfleistung Planung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfs (50m-Sprint,	die Entwicklung der eigenen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit anhand geeigneter Messverfahren grundlegend beurteilen Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität der leichtathletischen Disziplinen Sprint, Weitsprung und Ballwurf Entwicklung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit punktuell Demonstrieren der erlernten Techniken im Sprint, Weitsprung und Ballwurf Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Rahmen eines leichtathletischen Dreikampfs Beobachtungskriterien: Leichtathletische Disziplinen auf einem grundlegenden und fortgeschrittenen Fertigkeitensniveau beherrschen Leistungsbewertung im Dreikampf anhand eines vorgefertigten Bewertungsschemas im CMS-System
4	“Laufen unter verschiedenen Sinngestaltungen (Laufspiele, Zeitschätzläufe, Laufen im Gelände Trainingsläufe mit unterschiedlicher Belastungsstruktur),	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	-Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Ausdauer als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Ausdauertrainings kennen und anwenden. (Themenfeld 3)	Allgemeine Lauf-, Sprung- und Wurfsschule Sprint-, Staffel- und Fangspiele Einführung in die Grundtechnik des Sprints Entwicklung des Schrittwertsprungs als Basistechnik aus der allgemeinen Sprungsschule heraus Laufspiele zur Entwick-	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung der grundlegenden Übungen des Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC zur Vorbereitung die Entwicklung der eigenen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität des Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC Entwicklung der disziplinspezifischen

	<p>Merkmale und Formen entspannten Laufens, Trainingsmethoden und -prinzipien.“</p> <p>“Erarbeitung von Bewegungsabfolgen aus den Bereichen Step-Aerobic oder Aerobic unter Berücksichtigung physiologischer Prozesse und sich daraus ergebenden sinnvoll gewählten Belastungssequenzen (Warm-up, Training, Cool-down).“</p>					<p>lung der Ausdauerleistung alleine und im Team</p>	<p>Leistungsfähigkeit</p> <p>punktuell Demonstrieren der erlernten Techniken im Sprint und Weitsprung Die individuelle Steuerung des Lauf tempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung</p> <p>Beobachtungskriterien: Leichtathletische Disziplinen auf einem grundlegenden Fertigkeitensniveau beherrschen Absolvieren eines 10-minütigen Laufs in individuellem Tempo</p>
5	<p>Rock `n Roll tanzen – Bewegung nach Musik gestalten und erleben</p> <p>Volkstänze kennen lernen, verändern und präsentieren (z.B. Square Dance, Sirtaki,</p>	<p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>	12 Std	<p>Bewegungen gestalten, üben und präsentieren. (Grundschritte, Tanzhaltungen, Ausführungsvarianten kennen und realisieren). Gestaltungskriterien selbstständig anwenden. (Themenfeld 6)</p>	<p>Gegenstände 4/4, 2/4 , 3/4 oder 6/8, 9/8, 12/8 . Takte erkennen Grundschritte: z.B. HipHop: „Bounce, Steps, Touch and Step/Kick, Step and Jumps“ Synchronität Raum, Zeit, Dynamik (Gestaltungskriterien) nutzen</p>	<p>unterrichtsbegleitend Kreativität bei der eigenständigen Bewegung zur Musik Umsetzen der einzelnen Schrittkombinationen</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Kreativität</p> <p>punktuell Präsentation einer Kleingruppengestaltung</p>

	Ampuietel) Standardtänze erlernen und in Formationen anwenden.						Beobachtungskriterien: Synchronität Verbindung einzelner Tanzelemente unter Aspekten der Gestaltungskriterien
6	Analyse von Spielhandlungen und Bewegungsabläufen, Übung bekannter und Erprobung weiterführender badmintonspezifischer Technikelemente. Beispiele: Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen Bewegungsbeobachtung, Partnerkorrektur	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit		Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen. <ul style="list-style-type: none"> • Vorhand- und Rückhandschläge in den verschiedenen Treffbereichen (Clear, Drop, Smash und Abwehrschläge) • Flach-scharfe Schläge mit Vor- und Rückhand (Drive) • Rückhand-Überhand-Schläge • Spiel-am-Netz-Techniken • Swipaufschläge (Doppel) Lauftechnik: <ul style="list-style-type: none"> • Schneller Start aus der zentralen Position • Umsprung nach Lauf in die hinteren Spielfeldcken 	Gegenstände Ball und Schlägergewöhnung Schlägerhaltung Clear Ausgangspunkt zentrale Mitte	unterrichtsbegleitend Beherrschung des technischen Elements im Spiel Anwenden der Spielregeln punktuell Kaiserspiel mit Wertung Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Effektivität für das Spielgeschehen Bewegungsintensität

					Taktik: <ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung der Einzeltaktik • Grundsituationen der Doppeltaktik: <ul style="list-style-type: none"> - Aufschlag und Aufschlagannahme - Angriff und Abwehr (Themenfeld 7).	
--	--	--	--	--	--	--

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II
 Qualifikationsphase-3 in QII.1 und 2 in QII.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	Ein vorgegebenes oder selbst entwickeltes Bewegungstheater (z.B. Silke Z. „It's a man's world“) hinsichtlich geschlechtsspezifischer Merkmale analysieren und variieren.	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	12 Std	Ausführungsvarianten von Bewegungssequenzen unter geschlechtsspezifischen Merkmalen erproben und realisieren. (Themenfeld 6).	Gegenstände durch gezielte Übungen/Tests zu den unterschiedlichen Anforderungen im Bereich der Kraftausdauer und Schnelligkeit verschiedene Übungen zu unterschiedlichen Stationen/ Zirkeln zusammensetzen	unterrichtsbegleitend verschiedene Stationen/ Zirkel Beobachtungskriterien: Anstrengungsbereitschaft individueller Leistungsfortschritt Qualität der Ausführung punktuell Abschlusszirkel mit vorher gemeinsam festgelegten Übungen und nach festgelegten Kriterien Beobachtungskriterien: Quantität und Qualität der ausgeführten Übungen individueller Leistungsfortschritt
2	Badmintonbezogene Spielformen mit unterschiedlicher Ausrichtung auf das Mit-	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltever-	12 Std	Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Badminton <ul style="list-style-type: none"> • Miteinander bzw. Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien 	Gegenstände Smash Doppel	unterrichtsbegleitend Beherrschung der genannten technischen Elemente Mitwirkung punktuell Spielverhalten im Doppel

	<p>und Gegen-einander. „Andere“ Spielformen „über ein Netz“: Volley-Spielen, Faustball, Vol- leyball-Tennis, Beach-Tennis</p> <p>Spielformen (Einzel- und Doppel) zur Entwicklung der techni- schen und taktischen Spielfähigkeit im Badminton- spiel und ihrer konditionellen Grundlage</p>		<p>mögen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 		<p>beim Finden und Variieren von Spielformen einsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technische Fertigkeiten, taktische Fähigkeiten im Badmintonspiel und darauf bezogene konditionelle Grundeigenschaften verbessern (Themenfeld 7). 		<p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Kenntnis der Aufschlagregeln Effektivität für das Spielgeschehen im Doppel Bewegungsintensität</p>
3	<p>Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppen- gestaltungen (Boden, Kas- ten, Trampo- lin). Variation tur- nerischer Sprünge, Syn- chronsprünge, Sprungkom- binationen, Sprung- grotesken. Trampolin- springen.</p>	<p>Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)</p>	<p>Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation 	12 Std	<p>Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten aus dem Bewegungsfeld Springen und Fliegen. (Themenfeld 5)</p> <p>oder: Kraft und Beweglichkeit als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Beweglichkeitstrainings</p>	<p>Auswahl der Geräte und Elemente durch L und S Boden (z.B. Rollen vw. und rw. in ihren Variationen und Schwierigkeiten, Handstände, Räder, gymnastische Elemente, Radwende, Handstützüberschlag, Flick-Flack etc.) Reck (z.B. Sprung in den Stütz, Abzug, Überdrehen, Aufschwung, Umschwung, Unterschwünge, Laufkippe, Fallkippe, Mühlumschwung, Knieumschwung, Felge vl.,</p>	<p>unterrichtsbegleitend Sorgfalt und Sicherheit bei Auf- und Abbau der Stationen Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente Umsetzung der besonderen Sicherheitsbestimmungen</p> <p>Beobachtungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente Ausführungsqualität Eigenständigkeit beim Übungsprozess und ggf bei der Entwicklung der Stationen</p> <p>punktuell Turnmehrkampf an drei unterschiedli-</p>

	Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.				kennen und anwenden.	<p>Hocke etc.) Barren (z.B. Sprung in den Stütz, Schwingen, mit Grätschen, Außenquersitz, Kehren, Wenden, Kippaufzug, Rolle vw., Oberarmstand, Stemmen, Kippen etc.) Balancieren (z.B. unterschiedliche Gerätestationen, aber auch Balken) Sprung (z.B. Bock, Doppelbock, Querkasten, Längskasten: Grätsche, Hockwende, Hocke, Handstützüberschlag) Minitrampolin (vgl. Jgst. 7) Schaukelringe (vgl. Jgst. 6)</p> <p>Fachbegriffe Fachtermini der Elemente (s.o.)</p>	<p>chen Stationen</p> <p>Beobachtungskriterien: Bewegungsschwierigkeit der einzelnen Elemente Bewegungsqualität der einzelnen Elemente</p>
4	Zu einem vorgegebenen Thema eine Choreographie im `modern dance`-Stil entwickeln	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	15 Std	Unterschiedliche Herangehensweisen für das Finden neuer Bewegungsideen im `modern dance` erproben. (Themenfeld 6)	<p>Gegenstände Springen ohne Musik, Zeitlupentempo, Springen zum Beat der Musik, Springen mit seitlich schwingendem Seil, etc. Kunststücke mit dem Seil finden (Drehungen, Doppeldurchschlag, Arme kreuzen, etc.) Bewegungen mit bereits anderen erlernten Elementen verbinden Aufstellungsformen (Dreieck, Linie, Kreuz, ...) und Raumwege (vorwärts, rückwärts, seitlich, etc.) gruppenweise präsentie-</p>	<p>unterrichtsbegleitend Umsetzen der einzelnen Sprünge Kreativität in Partner- und Gruppenprozessen</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Kreativität</p> <p>punktuell Präsentation einer Seilshow</p> <p>Beobachtungskriterien: Umsetzung des Gestaltungsaspektes Raum Verbindung einzelner Sprungelemente in Einzel- und Gruppenpräsentation</p>

						ren und korrigieren	
5	<p>Die Spielauffassung des modernen Badmintonspiels verstehen und umsetzen.“: Einzel- und Doppelturniere spielen.</p> <p>Turniere für die Kursgruppe und / oder für andere Schülergruppen planen, durchführen, auswerten.</p>	<p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E) und das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)</p>	<p>Kritisch-forschendes Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 	15 Std	<p>Badminton: Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen.</p> <p>Turnierformen kennen und in Abhängigkeit von den gegebenen Rahmenbedingungen auswählen. (Themenfeld 7)</p>	<p>Gegenstände Drop Aufschlag</p> <p>mit methodischen Hilfen (Partnerhilfe beim Aufschlag, ruhender Ball beim Drop etc.)</p>	<p>unterrichtsbegleitend Beherrschung technischer Elemente Effektivität im Spiel Regelanwendung des Einzelspiels</p> <p>punktuell Turnier (z.B. Punkteübergabe)</p> <p>Beobachtungskriterien: qualitative Bewegungskriterien Effektivität im und für das Spielgeschehen Bewegungsintensität</p>

Sportkurse in der Qualifikationsphase

Kursvariante 3

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Themenfeld 7)
 - kontinuierlich: **Volleyball**
 - Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Fußball, Handball, Basketball, Badminton, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.
- Bewegen im Wasser – **Schwimmen** (Themenfeld 4)
 - Verbindlich:
 - Unterschiedliche Schwimmmarten (Gleichzug- und Wechselzugtechnik)
 - Wendetechniken
 - Taktisches Verhalten in Wettkampfsituationen
 - Wasserspringen (in Form normierter und frei gewählter Sprünge)

- Biomechanische Grundlagen der Schwimmarten und physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser
- Physiologische Grundlagen, Kennen lernen verschiedener Wirkungsweisen auf den Organismus
- Erlernen und Steuern individueller Trainingsprozesse zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II

Qualifikationsphase-3 in Q1.1 und 3 in Q1.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	„Wir spielen volley – Entwicklung und Erprobung volleyballspezifischer Spielformen“.	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Miteinander bzw. Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien und Auswirkungen von Regelveränderungen beim Erproben und Variieren von Volley-Spielen (z.B. Fußball-Tennis, Prellball, Indiaka, Volleyball, etc.). (Themenfeld 7)	Gegenstände Gewöhnung an das Gerät mit verschiedenartigen Bällen (Gymnastikball / Softball / Beachvolleyball / Volleyball) Wurf- und Fangübungen zum Erlernen der richtigen Spielposition Erlernen und situationsgerechte Anwendung der Grundhaltung Erlernen des Ballkontaktes /Ballabspiels mittels zugeworfenem und zuge-spieltem Ball Übungen zum Erlernen der Impulsübertragung Ausführung der Bewegung unter körperlicher Belastung Ausführung der Techniken mit und ohne Netz/Leine Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen	unterrichtsbegleitend Umsetzen der technischen Fertigkeiten in der jeweiligen Spielsituation Richtige Ausführung der Bewegungsabläufe Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Entscheidungsrichtigkeit punktuell Zuspiel in Partner- und Gruppenarbeit Anwendung in vereinfachter Spielform Beobachtungskriterien: technisch richtige Ausführung Erfolgsquote beim Zuspiel
2	„Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen im	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfä-	12 Std	Variables oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag, Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung von	Gegenstände Aufwärmspiele zur Verbesserung des Timings bei der Einnahme der Spielposition	unterrichtsbegleitend Umsetzen der technischen Fertigkeiten in der jeweiligen Spielsituation Richtige Ausführung der Bewegungsabläufe

	Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren.”		<p>higkeit und Durchhaltevermögen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 		<p>Angriffsaufbau, Netz- und Feldabwehr im Mini-Volleyball bzw. Quattro-Volleyball. Bewegungsanalyse und Partnerkorrektur. (Themenfeld 7)</p>	<p>Verbesserung der Grundfertigkeiten oberes und unteres Zuspiel unter Einbeziehung von Positionswechseln, Änderung des Spielwinkels und körperlicher Belastung durch zusätzliche Laufwege</p> <p>Übungen zur Erlernung des Aufschlags von unten unter speziellem Hinweis auf die physikalischen und biomechanischen Gesetzmäßigkeiten</p> <p>Ausführung des Aufschlags unter taktischen Gesichtspunkten (Ziel-aufschlag)</p>	<p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Entscheidungsrichtigkeit Effektivität für das Spielgeschehen</p> <p>punktuell Zuspiel in Partner- und Gruppenarbeit Zielgerichteter Aufschlag Anwendung im Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachtungskriterien: Technisch richtige Ausführung Erfolgsquote</p>
3	“Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft- und Ausdauerfähigkeit.“	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	<p>Kritisch-forschendes Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 	12 Std	<p>Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer als Voraussetzung für die volleyballspezifische Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings kennen und anwenden (Themenfeld 7).</p>	<p>Gegenstände</p> <p>Aufwärmübungen zur Festigung der Grundfertigkeiten in Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>spielnahe Übungen zum Erkennen taktischer Strukturen im Spiel)</p> <p>Großfeldspiel in verschiedenen Aufstellungsformen, um deren taktische Unterschiede zu erkennen</p> <p>Spiel mit unterschiedlichen Regelstrukturen zur Erleichterung des Zielspiels</p> <p>Wettkampfmäßiges Spiel in Turnierform zur Einübung von Technik und Taktik in Stresssituationen</p>	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>Umsetzen der technischen Fertigkeiten in der jeweiligen Spielsituation</p> <p>Richtiges Spielverhalten bezüglich des gespielten taktischen Systems</p> <p>Nachweis der Regelkenntnisse</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Entscheidungsrichtigkeit Effektivität für das Spielgeschehen</p> <p>punktuell Anwendung taktischer Überlegungen in spielnahen Gruppenübungen und im Spiel</p> <p>Beobachtungskriterien: Technisch richtige Ausführung Richtige Auswahl der taktischen Maßnahme Erfolgsquote</p>

4	“Individuelle Steuerung von Trainingsprozessen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit auf Kurz- und Langdistanzen.”	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Erlernen und Festigen der Schwimmarten Kraul (Wechselzugtechnik) und Brust (Gleichzugtechnik) und der zugehörigen Start- und Wendetechniken (Themenfeld 4)	Gegenstände sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen abwechslungsreiches Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen ausdauerndes Schwimmen Individuelles Springen und Tauchen Wechselzugtechnik: Rückenkraultschwimmen, Gleichzugtechnik: Brustschwimmen, Starts, Wenden	unterrichtsbegleitend Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Rückenkraultschwimmens, des Brustschwimmens, Tauchens und Springens Ausdauerleistung (10Min) Bronze Jugendschwimmabzeichen Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Tauchgänge
5	“Beach-Volleyball als Variante des Volleyballspiels – nur ein Modetrend?“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E) und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Abwandlung des klassischen Volleyballspiels – Veränderungen hinsichtlich Spielfeldgröße, Spielerzahl, Regelstrukturen und des technisch-taktischen Anforderungsprofils. Vergleichende Gegenüberstellung zum Ausgangsspiel. (Themenfeld 7)	Gegenstände Aufwärmübungen zur Festigung der Grundfertigkeiten in Partner- und Gruppenarbeit spielnahe Übungen zum Erkennen taktischer Strukturen im Spiel) Großfeldspiel in verschiedenen Aufstellungsformen, um deren taktische Unterschiede zu erkennen Spiel mit unterschiedlichen Regelstrukturen zur Erleichterung des Zielspiels Wettkampfmäßiges Spiel in Turnierform zur Einübung von Technik und Taktik in Stresssituationen	unterrichtsbegleitend Umsetzen der technischen Fertigkeiten in der jeweiligen Spielsituation Richtiges Spielverhalten bezüglich des gespielten taktischen Systems Nachweis der Regelkenntnisse Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität Entscheidungsrichtigkeit Effektivität für das Spielgeschehen
6	“Wagnis Wasserspringen?“	Etwas wagen und	Gesundheit -Selbstständigkeit	12 Std	Wasserspringen in Form normierter und	Gegenstände sportartspezifische Si-	unterrichtsbegleitend Ausführungsqualität der motorischen

	– erproben, variieren und einschätzen verschiedener Sprünge.“	verantworten (C)	und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen		frei gewählter Sprünge, Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen. (Themenfeld 4)	cherheitsaspekte beim Schwimmen abwechslungsreiches Spielen und Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen Vortrieb, Auftrieb, Rotation und Absinken individuelles Springen Wechselzugtechnik: Kraulschwimmen, Start, Wende	Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Kraulschwimmens und Springens Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit/ Ausführungsqualität Schwierigkeitsgrad der Sprünge
--	--	-------------------------	---	--	---	--	--

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II
Qualifikationsphase-3 in QII.1 und 3 in QII.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	„Individuelle Steuerung von Trainingsprozessen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit auf Kurz- und Mitteldistanzen.“	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Kennen lernen der Schwimmmarten Rücken- und Delphin- und der zugehörigen Start- und Wendetechniken als Hinführung an das Lagenschwimmen. (Themenfeld 4)	Gegenstände sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen und Retten abwechslungsreiches Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen ausdauerndes Schwimmen Individuelles Springen und Tauchen Vertiefung: Wechselzugtechnik: Kraul- Rücken- kraulschwimmen, Gleichzugtechnik: Brustschwimmen, Starts, Wenden Sportspiel Wasserball	unterrichtsbegleitend Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Rücken- und des Kraul-, Brustschwimmens, Tauchens und Springens 50m Zeitschwimmen Ausdauerleistung (bis 30 Min) Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Tauchgänge
2	„Schwimmen in allen Lagen.“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und	12 Std	Lagenschwimmen als Einzel- und/oder Staffeltwettkampf. (Themenfeld 4)	Gegenstände sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen abwechslungsreiches	unterrichtsbegleitend Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen

			Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen			Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen ausdauerndes Schwimmen Individuelles Springen und Tauchen Wechselzugtechnik: Rückenkraultschwimmen, Gleichzugtechnik: Brustschwimmen, Starts, Wenden	Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Rückenkraultschwimmens, des Brustschwimmens, Tauchens und Springens Ausdauerleistung (10Min) Bronze Jugendschwimmabzeichen Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Tauchgänge
3	“Einführung des Wasserballspiels als Verbindung zwischen dem Schwimmen und dem Ballsport“ „Bitte lächeln“ – Schwimmen als Showveranstaltung.	Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Wasserball und andere Ballspiele im Wasser, Erarbeitung des Anforderungsprofils des Wasserballspiels - Synchronschwimmen: Kriterien geleitete und selbstständige Erarbeitung von Gruppengestaltungen. (Themenfeld 4)	Gegenstände sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen und Retten abwechslungsreiches Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen ausdauerndes Schwimmen Individuelles Springen und Tauchen Vertiefung: Wechselzugtechnik: Kraul- Rückenkraultschwimmen, Gleichzugtechnik: Brustschwimmen, Starts, Wenden Sportspiel Wasserball	unterrichtsbegleitend Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Rückenkrault-, des Kraul-, Brustschwimmens, Tauchens und Springens 50m Zeitschwimmen Ausdauerleistung (bis30Min) Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Tauchgänge
4	“Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Vom Quattro-Volleyball zum Spiel auf dem	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen	12 Std	Spielanalyse und selbstständige bzw. individualisierte Gestaltung von Übungsprozessen; Erprobung weiterfüh-	Gegenstände Gewöhnung an das Gerät mit verschiedenartigen Bällen (Gymnastikball / Softball / Beachvolleyball / Volleyball) Wurf- und Fangübungen zum Erlernen der richti-	Unterrichtsbegleitend Umsetzen der technischen Fertigkeiten in der jeweiligen Spielsituation Richtige Ausführung der Bewegungsabläufe Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität

	Normalfeld.”		<ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 		<p>render volleyballspezifischer</p> <p>Technik- und Taktik-elemente (Angriffschlag und Block, Vorgezogene VI als grundlegendes Spielsystem). (Themenfeld 7).</p>	<p>gen Spielposition</p> <p>Erlernen und situationsgerechte Anwendung der Grundhaltung</p> <p>Erlernen des Ballkontaktes /Ballabspiels mittels zugeworfenem und zuge-spieltem Ball</p> <p>Übungen zum Erlernen der Impulsübertragung</p> <p>Ausführung der Bewegung unter körperlicher Belastung</p> <p>Ausführung der Techniken mit und ohne Netz/Leine</p> <p>Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen</p>	<p>Entscheidungsrichtigkeit</p> <p>punktuell</p> <p>Zuspiel in Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Anwendung in vereinfachter Spielform</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>technisch richtige Ausführung</p> <p>Erfolgsquote beim Zuspiel</p>
5	“Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Volleyball.“	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	<p>Kritisch-forschendes Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 	12 Std	<p>Weiterentwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Volleyballspiel und ihrer konditionellen Grundlage; Planung und Durchführung eines Volleyballturniers unter Beachtung des internationalen Regelwerks. (Themenfeld 7)</p>	<p>Gegenstände</p> <p>Aufwärmspiele zur Verbesserung des Timings bei der Einnahme der Spielposition</p> <p>Verbesserung der Grundfertigkeiten oberes und unteres Zuspiel unter Einbeziehung von Positionswechseln, Änderung des Spielwinkels und körperlicher Belastung durch zusätzliche Laufwege</p> <p>Übungen zur Erlernung des Aufschlags von unten unter speziellem Hinweis auf die physikalischen und biomechanischen Gesetzmäßigkeiten</p> <p>Ausführung des Auf-</p>	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>Umsetzen der technischen Fertigkeiten in der jeweiligen Spielsituation</p> <p>Richtige Ausführung der Bewegungsabläufe</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>Ausführungsqualität</p> <p>Entscheidungsrichtigkeit</p> <p>Effektivität für das Spielgeschehen</p> <p>punktuell</p> <p>Zuspiel in Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Zielgerichteter Aufschlag</p> <p>Anwendung im Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>Technisch richtige Ausführung</p> <p>Erfolgsquote</p>

						schlags unter taktischen Gesichtspunkten (Ziel-aufschlag)	
6	Schülerinnen und Schüler für alternative Turnbewegungen begeistern	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)	Gesundheit - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation	12 Std	Erweiterung des Bewegungsrepertoires beim Bewegen an Geräten und Gestalten neuer Bewegungsideen und –formen (Akrobatik, Le Parkour, Turnen). (Themenfeld 5)	Turnen am Boden (Handstände in unterschiedlicher Schwierigkeit, z.B. Krabbelhandstand, Wandhandstand, mit und ohne Hilfe, mit Abrollen; Rollen mit unterschiedlichen Hilfen und Schwierigkeiten, z.B. schiefe Ebene, durch den Hockstütz, durch den flüchtigen Handstand, Räder re./li., unterschiedliche gymnastische Elemente etc.) Turnen an den Schaukelringen (Tippschwingen, mit ½ bzw. ganzer Drehung, Schwingen in den Sturzhang, Schwungverstärkung) Wiederholung und Erweiterung Turnen am Reck (neu: Umschwung, ggf. Mühlumschwung, ggf. Kippe)	unterrichtsbegleitend Sorgfalt bei der Anwendung der erlernten Helfergriffe Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente Beobachungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente Ausführungsqualität punktuell LÜ Boden Überprüfung der Helfergriffe beim Handstand Beobachungskriterien: Bewegungsschwierigkeit Bewegungsqualität

**Sportkurse in der Qualifikationsphase
Kursvariante 4**

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

- Etwas wagen und verantworten (C)
- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Themenfeld 7)
 - kontinuierlich: **Volleyball**
 - Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Fußball, Handball, Basketball, Badminton, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.

- Bewegen an Geräten – Turnen (Themenfeld 5)
 - Verbindlich:
 - normgebundenes **Turnen** an Geräten, zum Beispiel Boden, Balken, Kasten, Pferd, Ringe, Barren, Reck, Trampolin, Gerätebahnen / -kombinationen.
 - normungebundenes Turnen an oben genannten Geräten, auch unter Einbeziehung weiterer Turnmöglichkeiten, z.B. kleiner Kasten, Bank, Stab, Zauberschnur, Klettergeräte und Gerätelandschaften.
 - turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II
 Qualifikationsphase-3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	
1	“Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden und den o.g. Geräten. Einüben und Präsentieren einer Kür mit mindestens drei Bewegungselementen.“	Etwas wagen und verantworten (C)	Gesundheit - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation	12 Std	Normgebundenes Turnen am Boden und an Geräten. Methodik des Helfens und Sicherns. (Themenfeld 5)	Elemente an den Balancierstationen (Gehen, Hüpfen, Galopp, Springen, vw., rw., sw., Auf- und Abgänge, mit und ohne Hilfsgeräte wie Ball, Seil	1
2	Wir spielen volley – Entwicklung und Erprobung volleyballspezifischer Spielformen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit -	12 Std	Miteinander bzw. Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien und Auswirkungen von Regelveränderungen beim Erproben und Variieren von Volleyspielen (z.B. Fußball-Tennis, Prellball, Volleyball, etc.). (Themenfeld 7)	Gegenstände Gewöhnung an das Gerät mit verschiedenartigen Bällen (Gymnastikball / Softball / Beachvolleyball / Volleyball) Wurf- und Fangübungen zum Erlernen der richtigen Spielposition Erlernen und situationsgerechte Anwendung der Grundhaltung Erlernen des Ballkontak-	2

			Reflexionsfähigkeit			tes /Ballabspiels mittels zugeworfenem und zuge-spieltem Ball Übungen zum Erlernen der Impulsübertragung Ausführung der Bewegung unter körperlicher Belastung Ausführung der Techniken mit und ohne Netz/Leine Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen	
3	Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnrichtungen erfahren“	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	-Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Laufen nach unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen erfahren und erproben (entspannt, erlebnisbezogen, auf ein gesundheitsbezogenes Trainingsziel ausgerichtet, pulsfrequenzorientiertes Ausdauertraining); Prinzipien und Methoden des (Ausdauer-)Trainings kennen lernen und durchführen. (Themenfeld 3).	Gegenstände Beginnend von kurzen Einlaufprogrammen weitere Laufstrecken anschließend (Zunahme der Intervalle mit Gehpausen oder gymnastischen Übungen) Länger werdende Belastungsintervalle bei Reduzierung der Pausendauer bis hin zum länger andauernden Laufen mit gleichförmigem Tempo Läufe mit wechselndem Tempo oder Zusatzaufgaben (z.B. Geschicklichkeitsaufgaben, koordinative Aufgaben) Partner- und Mannschaftsläufe (z.B. Paarlauf, Sechs-Tage-Rennen) Staffel- und Fangspiele (z.B. Sitzfangen, Minutenfangen, Bingo-Lauf) Biathlon als Verbindung von Laufen und Werfen	3

						Planen und durchführen eines 30-Minuten-Laufs mit individuellem Lauf-tempo	
4	Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden und den o.g. Geräten. Einüben und Präsentieren einer Kür von mindestens drei Bewegungselementen.	Etwas wagen und verantworten (C)	Gesundheit - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation	12 Std	Normgebundenes und normungebundenes Turnen am Boden und an Geräten unter Einbeziehung weiterer Turnmöglichkeiten (s. verbindliche Gegenstandsbereiche). (Themenfeld 5)	Turnen am Boden (Handstände in unterschiedlicher Schwierigkeit, z.B. Krabbelhandstand, Wandhandstand, mit und ohne Hilfe, mit Abrollen; Rollen mit unterschiedlichen Hilfen und Schwierigkeiten, z.B. schiefe Ebene, durch den Hockstütz, durch den flüchtigen Handstand, Räder re./li., unterschiedliche gymnastische Elemente etc.) Turnen an den Schaukelringen (Tippschwingen, mit ½ bzw. ganzer Drehung, Schwingen in den Sturzhang, Schwungverstärkung) Wiederholung und Erweiterung Turnen am Reck (neu: Umschwung, ggf. Mühlumschwung, ggf. Kippe)	4
5	“Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen im Volleyballspiel – Bewegungs-	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltever-	12 Std	Variables oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag, Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung von Angriffsaufbau, Netz- und Feldabwehr im	Gegenstände Gewöhnung an das Gerät mit verschiedenartigen Bällen (Gymnastikball / Softball / Beachvolleyball / Volleyball) Wurf- und Fangübungen	5

	fehler sehen und sich gegenseitig korrigieren		mögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit		Mini-Volleyball bzw. Quattro-Volleyball. Bewegungsanalyse und Partnerkorrektur. (Themenfeld 7)	zum Erlernen der richtigen Spielposition Erlernen und situationsgerechte Anwendung der Grundhaltung Erlernen des Ballkontaktes /Ballabspiels mittels zugeworfenem und zugepieltem Ball Übungen zum Erlernen der Impulsübertragung Ausführung der Bewegung unter körperlicher Belastung Ausführung der Techniken mit und ohne Netz/Leine Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen	
6	Variation turnerischer Sprünge (Boden, Kasten, Trampolin). Synchronsprünge, Sprungkombinationen, Sprunggrotesken	Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Gesundheit - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation	12 Std	Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen. (Themenfeld 5)	Elemente an den Balancierstationen (Gehen, Hüpfen, Galopp, Springen, vw., rw., sw., Auf- und Abgänge, mit und ohne Hilfsgeräte wie Ball, Seil	6
Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II Qualifikationsphase-3 in QII.1 und 3 in QII.2 sind verbindlich							
	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	
1	Le Parkour – die Kunst der Fortbewegung	Etwas wagen und verantworten (C)	Gesundheit - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz	12 Std	Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen	Gegenstände Vertrauensübungen (z.B. Pendel, Brett anheben oder hochheben, V-Balancen, Stuhlbalance	1

			- Neugierde und Selbstmotivation		(Themenfeld 5)	etc.) Einstiegsübungen (z.B. gotisches Tor, Kniestand, Fächerpyramide etc.) Bankpyramiden: 2er, 3er, 4er, 5er, 6er bis hin zur Klassenpyramide (maximal dreistöckig) Fliegerfiguren, z.B. Flieger auf den Unterschenkeln, mit Hilfestellung, Flieger mit Hand- oder Fußhaltung, Flieger frei, Flieger rückwärts, Etagen-Flieger, Flieger zu dritt	
2	Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Vom Quattro-Volleyball zum Spiel auf dem Normalfeld.“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Spielanalyse und selbstständige bzw. individualisierte Gestaltung von Übungsprozessen; Erprobung weiterführender volleyballspezifischer Technik- und Taktik-elemente (Angriffsschlag und Block, Vorgezogene VI als grundlegendes Spielsystem). (Themenfeld 7)	Gegenstände Aufwärmübungen zur Festigung der Grundfertigkeiten in Partner- und Gruppenarbeit spielnahe Übungen zum Erkennen taktischer Strukturen im Spiel) Großfeldspiel in verschiedenen Aufstellungsformen, um deren taktische Unterschiede zu erkennen Spiel mit unterschiedlichen Regelstrukturen zur Erleichterung des Zielspiels Wettkampfmäßiges Spiel in Turnierform zur Einübung von Technik und Taktik in Stresssituationen	2
3	“Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen	Die Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfä-	12 Std	Kraft, Beweglichkeit und Koordination als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit diffe-	Gegenstände Wurf- , Pass- und Körper-tauschungen Freilaufen, -machen gegen intensive Verteidi-	3

	Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.“		<p>higkeit und Durchhaltevermögen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 		renziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings kennen und anwenden (Themenfeld 7)	<p>gung Dreieck bilden und im Dreieck rotieren</p>	
4	Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden und an weiteren Geräten.	Etwas wagen und verantworten (C)	<p>Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation 	12 Std	Erweiterung des Bewegungskönnens im normgebundenen Turnen unter Ausweitung des Spektrums der turnerischen Elemente und Geräte.	<p>Turnen am Boden (Handstände in unterschiedlicher Schwierigkeit, z.B. Krabbelhandstand, Wandhandstand, mit und ohne Hilfe, mit Abrollen; Rollen mit unterschiedlichen Hilfen und Schwierigkeiten, z.B. schiefe Ebene, durch den Hockstütz, durch den flüchtigen Handstand, Räder re./li., unterschiedliche gymnastische Elemente etc.)</p> <p>Turnen an den Schaukelringen (Tippschwingen, mit ½ bzw. ganzer Drehung, Schwingen in den Sturzhang, Schwungverstärkung)</p> <p>Wiederholung und Erweiterung Turnen am Reck (neu: Umschwung, ggf. Mühlumschwung, ggf. Kippe)</p>	4
5	Beach-Volleyball als	Kooperieren, Wettkämpfen	Kritisch-forschendes Den-	12 Std	Abwandlung des klassischen Volley-	Gegenstände Gewöhnung an das Gerät	5

	Variante des Volleyballspiels – nur ein Modetrend?“	und sich verständigen (E) und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	ken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit		ballspiels – Veränderungen hinsichtlich Spielfeldgröße, Spielerzahl, Regelstrukturen und des technisch-taktischen Anforderungsprofils. Vergleichende Gegenüberstellung zum Ausgangsspiel. · (Themenfeld 7)	mit verschiedenartigen Bällen (Gymnastikball / Softball / Beachvolleyball / Volleyball) Wurf- und Fangübungen zum Erlernen der richtigen Spielposition Erlernen und situationsgerechte Anwendung der Grundhaltung Erlernen des Ballkontaktes /Ballabspiels mittels zugeworfenem und zuge-spieltem Ball Übungen zum Erlernen der Impulsübertragung Ausführung der Bewegung unter körperlicher Belastung Ausführung der Techniken mit und ohne Netz/Leine Anwendung der Techniken in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen	
6	Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Volleyball	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Weiterentwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Volleyballspiel und ihrer konditionellen Grundlage; Planung und Durchführung eines Volleyballturniers unter Beachtung des internationalen Regelwerks. (Themenfeld 7)	Gegenstände Aufwärmspiele zur Verbesserung des Timings bei der Einnahme der Spielposition Verbesserung der Grundfertigkeiten oberes und unteres Zuspiel unter Einbeziehung von Positionswechseln, Änderung des Spielwinkels und körperlicher Belastung durch zusätzliche Laufwege Übungen zur Erlernung des Aufschlags von unten	6

						unter speziellem Hinweis auf die physikalischen und biomechanischen Gesetzmäßigkeiten Ausführung des Aufschlags unter taktischen Gesichtspunkten (Ziel-aufschlag)	
--	--	--	--	--	--	---	--

**Sportkurse in der Qualifikationsphase
Kursvariante 5**

Profilbildende pädagogische Perspektiven:

- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Themenfeld 7)
 - kontinuierlich: **Handball**
 - Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Fußball, Volleyball, Basketball, Badminton, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.
- Bewegen im Wasser – **Schwimmen** (Themenfeld 4)
 - Verbindlich:
 - Unterschiedliche Schwimmmarten (Gleichzug- und Wechselzugtechnik)
 - Wendetechniken
 - Taktisches Verhalten in Wettkampfsituationen
 - Wasserspringen (in Form normierter und frei gewählter Sprünge)
 - Biomechanische Grundlagen der Schwimmmarten und physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser
 - Physiologische Grundlagen, Kennen lernen verschiedener Wirkungsweisen auf den Organismus
 - Erlernen und Steuern individueller Trainingsprozesse zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II
Qualifikationsphase-3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	“Das Hallenhandballspiel erproben, reflektieren und	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen	Kritisch-forschendes Denken -	12 Std	Thematisierung der zentralen Spielidee des Handballspiels „Tore erzielen – Tore	Gegenstände Miniversion von Handball: Kleinfeldspiele (max. 4gegen4)	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben

	variieren “	(E)	Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit		verhindern“, Diagnosespiel mit vereinfachtem Regelwerk, Kriterien geleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit, Veränderung der Spiel- und Regelstrukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit (Themenfeld 7)	Torschussspiele (z. B. Kreislaufvariationen nach dem Bochumer Modell) Passen mit der Innenseite Ballannahme Doppelpass Fairness	Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel Beobachungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
2	Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen“	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen -Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten des Handballspiels sowie erster Individualtaktiken in Angriff und Abwehr (Themenfeld 7)	Gegenstände Miniversion von Handball: Kleinfeldspiele Torschussspiele Dribbeln (Hindernisparscours) Ballannahme Fairness	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel Beobachungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
3	Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung der Kraft- und	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltever-	12 Std	Kraft und Ausdauer als Voraussetzung für die handballerische Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie	Gegenstände Miniversion von Handball: Kleinfeldspiele (max. 3gegen3) Überzahlspiele Torschuss und in Variation	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel

	Ausdauerfähigkeit“		mögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit		Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings kennen und anwenden (Themenfeld 7)	Fairness	Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
4	Individuelle Steuerung von Trainingsprozessen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit auf Kurz- und Langdistanzen	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Gesundheit - Selbstständigkeit und Selbstverantwortung - Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Erlernen und Festigen der Schwimmarten Kraul (Wechselzugtechnik) und Brust (Gleichzugtechnik) und der zugehörigen Start- und Wendetechniken (Themenfeld 4)	Gegenstände sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen abwechslungsreiches Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen ausdauerndes Schwimmen Individuelles Springen und Tauchen Wechselzugtechnik: Rückenkraultschwimmen, Gleichzugtechnik: Brustschwimmen, Starts, Wenden	unterrichtsbegleitend Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Rückenkraultschwimmens, des Brustschwimmens, Tauchens und Springens Ausdauerleistung (10Min) Bronze Jugendschwimmabzeichen Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Tauchgänge
5	„Handball im Freien spielen“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit	12 Std	Varianten des Hallenhandballspiels kennen und spielen lernen, Grundlagen und Konzeptionen des Beach- oder Feldhandballs (Themenfeld 7)	Gegenstände Miniversion von Handball: Kleinfeldspiele (max. 3gegen3) Torschussspiele Ballannahme Doppelpass Fairness	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell

			- Reflexionsfähigkeit				Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
6	Wagnis Wasserspringen? – erproben, variieren und einschätzen verschiedener Sprünge “	Etwas wagen und verantworten (C)	Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Wasserspringen in Form normierter und frei gewählter Sprünge, Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen (Themenfeld 4)	Unterschiedliche Spannungsübungen Springen an unterschiedlichen Sprunggeräten (Aufhocken, Hocke, Hockwende, Grätsche) Turnen am Reck (Springen in den Stütz, Aufschwung, Abzug, Unterschwingung etc.) Balancieren an unterschiedlichen Stationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit kleinen Sprüngen, beidbeinig, einbeinig etc.)	unterrichtsbegleitend Sorgfalt bei der Anwendung der erlernten Helfergriffe Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente Beobachtungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente Ausführungsqualität punktuell LÜ Sprung und Reck Überprüfung der Helfergriffe beim Sprung (Grätsche alleine, Hocke zu zweit) Beobachtungskriterien: Bewegungsschwierigkeit Bewegungsqualität (Dynamik, Spannung, sichere Landung)

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II
Qualifikationsphase-3 in QII.1 und 3 in QII.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	Die Spielauf-fassung des modernen Handballspiels verstehen und umsetzen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen	12 Std	Erweiterung des bisherigen Handballspiels durch Hinzunahme des internationalen Regelwerks, Finden und Verstehen der individuellen Position innerhalb	Gegenstände Miniversion von Handball: Kleinfeldspiele (max. 4gegen4) Torschussspiele (z. B. Kreislaufvariationen nach dem Bochumer Modell) Passen mit der Innenseite	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel

			<ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 		festgelegter Mannschaftsstrukturen (Themenfeld 7)	Ballannahme Doppelpass Fairness	Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
2	Angriff contra Abwehr – eigene und gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Kritisch-forschendes Denken <ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 	12 Std	Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr kennen lernen und festigen, über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen von der Gruppen- zur situationsgerechten Mannschaftstaktik finden (Themenfeld 7)	Gegenstände Miniversion von Handball: Kleinfeldspiele (max. 3gegen3) Torschussspiele Ballannahme Doppelpass Fairness	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
3	“Schülerinnen und Schüler für alternative Turnbewegungen begeistern “	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)	Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation 	12 Std	Erweiterung des Bewegungsrepertoires beim Bewegen an Geräten und Gestalten neuer Bewegungsideen und –formen (Akrobatik, Le Parkour, Turnen) (Themenfeld 5)	Turnen am Boden (Handstände in unterschiedlicher Schwierigkeit, z.B. Krabbelhandstand, Wandhandstand, mit und ohne Hilfe, mit Abrollen; Rollen mit unterschiedlichen Hilfen und Schwierigkeiten, z.B. schiefe Ebene, durch den Hockstütz,	unterrichtsbegleitend Sorgfalt bei der Anwendung der erlernten Helfergriffe Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente Beobachtungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente Ausführungsqualität punktuell

						durch den flüchtigen Handstand, Räder re./li., unterschiedliche gymnastische Elemente etc.) Turnen an den Schaukelringen (Tippschwingen, mit ½ bzw. ganzer Drehung, Schwingen in den Sturzhang, Schwungverstärkung) Wiederholung und Erweiterung Turnen am Reck (neu: Umschwung, ggf. Mühlumschwung, ggf. Kippe)	LÜ Boden Überprüfung der Helfergriffe beim Handstand Beobachtungskriterien: Bewegungsschwierigkeit Bewegungsqualität
4	“Individuelle Steuerung von Trainingsprozessen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit auf Kurz- und Mitteldistanzen”	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Kennen lernen der Schwimmarten Rückenraul und Delphin und der zugehörigen Start- und Wendetechniken als Hinführung an das Lagenschwimmen (Themenfeld 4)	Unterschiedliche Spannungsübungen Springen an unterschiedlichen Sprunggeräten (Aufhocken, Hocke, Hockwende, Grätsche) Turnen am Reck (Springen in den Stütz, Aufschwung, Abzug, Unterschwung etc.) Balancieren an unterschiedlichen Stationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit kleinen Sprüngen, beidbeinig, einbeinig etc.)	unterrichtsbegleitend Sorgfalt bei der Anwendung der erlernten Helfergriffe Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente Beobachtungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente Ausführungsqualität punktuell LÜ Sprung und Reck Überprüfung der Helfergriffe beim Sprung (Grätsche alleine, Hocke zu zweit) Beobachtungskriterien: Bewegungsschwierigkeit Bewegungsqualität (Dynamik, Spannung, sichere Landung)
5	„Schwimmen	Kooperieren,	Gesundheit	12 Std	Lagenschwimmen	Gegenstände	unterrichtsbegleitend

	in allen Lagen“	Wettkämpfen und sich verständigen (E)	-Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen		als Einzel- oder Staffeltwettkampf (Inhaltsbereich 4)	sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen abwechslungsreiches Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen ausdauerndes Schwimmen Individuelles Springen und Tauchen Wechselzugtechnik: Rückenkraultschwimmen, Gleichzugtechnik: Brustschwimmen, Starts, Wenden	Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Rückenkraultschwimmens, des Brustschwimmens, Tauchens und Springens Ausdauerleistung (10Min) Bronze Jugendschwimmabzeichen Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Tauchgänge
6	“Einführung des Wasserballspiels als Verbindung zwischen dem Schwimmen und dem Ballsport“ „Bitte lächeln“ – Schwimmen als Showveranstaltung.	Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation -Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Wasserball und andere Ballspiele im Wasser, Erarbeitung des Anforderungsprofils des Wasserballspiels oder Synchronschwimmen: Kriterien geleitete und selbstständige Erarbeitung von Gruppengestaltungen. (Themenfeld 4)	Gegenstände sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen und Retten abwechslungsreiches Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen ausdauerndes Schwimmen Individuelles Springen und Tauchen Vertiefung: Wechselzugtechnik: Kraul- Rückenkraultschwimmen, Gleichzugtechnik: Brustschwimmen, Starts, Wenden Sportspiel Wasserball	unterrichtsbegleitend Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell Technik des Rückenkrault-, des Kraul-, Brustschwimmens, Tauchens und Springens 50m Zeitschwimmen Ausdauerleistung (bis30Min) Beobachtungskriterien: Bewegungsgenauigkeit Schwierigkeitsgrad der Sprünge und Tauchgänge
Sportkurse in der Qualifikationsphase Kursvariante 6							
Profilbildende pädagogischen Perspektiven:							
<ul style="list-style-type: none"> - Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E) - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) 							

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Themenfeld 7)
 - kontinuierlich: **Fußball**
 - Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Volleyball, Handball, Basketball, Badminton, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.

- Laufen, Springen, Werfen – **Leichtathletik** (Themenfeld 3)
 - Verbindlich:
 - ausgewählte leichtathletische Disziplinen,
 - Ausdauerlaufen (z.B. Jogging, Powerwalking, Fahrtspiele),
 - leichtathletische Mehrkämpfe unter Berücksichtigung von Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß,
 - Laufen, Springen, Werfen mit veränderten und selbst gewählten unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen - auch als Spielform oder Mannschaftswettbewerb

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II

Qualifikationsphase-3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	Das Fußballspiel erproben, reflektieren und variieren.“	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Thematisierung der zentralen Spielidee des Fußballspiels „Tore erzielen – Tore verhindern“, Kriterien geleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit, Veränderung der Spiel- und Regelstrukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit (Themenfeld 7)	Gegenstände Miniversion von Fußball: Kleinfeldspiele Torschussspiele (z. B. Mattenfußball) Passen mit der Innenseite Dribbeln (Hindernissparcours) Ballannahme Fairness	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel Beobauungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobauungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
2	Spiele erproben, reflektieren und variieren“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfä-	12 Std	Entwicklung und Erprobung Konkurrenz- und kooperationsorientierter Spiele und Spielvarianten	Gegenstände Miniversion von Fußball: Kleinfeldspiele (max. 4gegen4) Torschussspiele (z. B.	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen

		(E)	<p>higkeit und Durchhaltevermögen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 		<p>unter Berücksichtigung der zentralen Spielidee des Fußballs (Themenfeld 7).</p>	<p>Kreislaufvariationen nach dem Bochumer Modell) Passen mit der Innenseite Ballannahme Doppelpass Fairness</p>	<p>und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachungskriterien: Ausführungsqualität</p> <p>punktuell Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung</p>
3	<p>Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnrichtungen erfahren</p>	<p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheit - Selbstständigkeit und Selbstverantwortung - Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen 	<p>12 Std</p>	<p>Laufen nach unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen erfahren und erproben (entspannt, erlebnisbezogen, auf ein gesundheitsbezogenes Trainingsziel ausgerichtet, pulsfrequenzorientiertes Ausdauertraining); Prinzipien und Methoden des (Ausdauer-)Trainings kennen lernen und durchführen. (Themenfeld 3)</p>	<p>Gegenstände Beginnend von kurzen Einlaufprogrammen weitere Laufstrecken anschließend (Zunahme der Intervalle mit Gehpausen oder gymnastischen Übungen) Länger werdende Belastungsintervalle bei Reduzierung der Pausendauer bis hin zum länger andauernden Laufen mit gleichmäßigem Tempo Läufe mit wechselndem Tempo oder Zusatzaufgaben (z.B. Geschicklichkeitsaufgaben, koordinative Aufgaben) Partner- und Mannschaftsläufe (z.B. Paarlauf, Sechs-Tage-Rennen) Staffel- und Fangspiele (z.B. Sitzfangen, Minutenfangen, Bingo-Lauf) Biathlon als Verbindung von Laufen und Werfen Planen und durchführen</p>	<p>unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit die Entwicklung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit anhand der maximalen Laufdauer beurteilen und tabellarisch darstellen</p> <p>Beobachungskriterien: Ausführungsqualität der Trainingsmethoden zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit Tabellarische (evtl. grafische) Darstellung der maximal am Stück zurückgelegten Laufdauer und Laufstrecke</p> <p>punktuell Absolvieren eines 30min-Laufs</p> <p>Beobachungskriterien: Gelingt es in gleichmäßigem Tempo 30 Minuten am Stück zu laufen ohne Gehpausen einzulegen? Absolvierte Laufstrecke im Bezug auf die tabellarische Auswertung des Trainingsprozesses</p>

						eines 30-Minuten-Laufs mit individuellem Lauf-tempo	
4	Individuelle Leistungsverbesserung – Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (Dreikampf).	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	-Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	12 Std	Planung, Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes <ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Sprung • Ausdauerleistung (Themenfeld 3) 	Gegenstände Schnelligkeit, Sprungkraft und Technik als grundlegende Merkmale der leichtathletischen Disziplinen begreifen Selbständige Nutzung erlernter Übungsformen zur Entwicklung von Schnelligkeit und Sprungkraft Vielfältige, kreative Bewegungsaufgaben zum „in die Höhe springen“ selbständig entwickeln (Sprünge über Hindernisse, Sprünge an Höhenorientierung, Sprünge mit verschiedenem Rhythmus) „In die Höhe Springen“ mit verschiedenen Techniken (zunächst unter Vermeidung der Flop-Technik) erproben Begreifen der technischen Vorteile der Flop-Technik Organisieren und durchführen eines Hochsprungwettkampfs	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit Lösung der Bewegungsaufgabe „in die Höhe springen“ unter Beachtung der Wettkampfbestimmungen Beobachtungskriterien: Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen Schnelligkeit und Sprungkraft Effektivität und Funktionalität der selbständig erarbeiteten Hochsprungstechniken punktuell Demonstrieren der erlernten und entwickelten Techniken im Hochsprung unter Beachtung der Wettkampfbestimmungen Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Hochsprung bezogen auf ein differenziertes Leistungsverständnis (Sprunghöhe in Bezug auf die Körpergröße) Beobachtungskriterien: Im Rahmen eines Hochsprungwettkampfs erreichte Sprunghöhe im Verhältnis zur Körpergröße (differenziertes Leistungsverständnis)
5	Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuel-	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Kritischforschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und	12 Std	Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten des Fußballspiels sowie erster Individualtaktiken in An-	Gegenstände Miniversionen von Fußball: Kleinfeldspiele (max. 6gegen6) Überzahlspele Passen mit der Innenseite	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeld-

	len Verhaltens in Angriffs- und Abwehr-situationen		Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit		griff und Abwehr. (Themenfeld 7)	Torschuss mit dem Spann und in Variation Fairness	spiel Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
6	Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.“	Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Kritisch-forschendes Denken - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit	12 Std	Kraft und Beweglichkeit als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings kennen und anwenden (Themenfeld 7)	Gegenstände Miniversion von Fußball: Kleinfeldspiele Torschussspiele (z. B. Mattenfußball) Passen mit der Innenseite Dribbeln (Hindernisparscours) Ballannahme Fairness	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung

Schulinternes Curriculum ARG-Sekundarstufe II
Qualifikationsphase-3 in QII.1 und 2 in QII.2 sind verbindlich

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	Individuelle Leistungsverbesserung – gezielte Vorbereitung und Durchführung	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	-Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation	12 Std	Vorbereitung eines leichtathletischen Fünfkampfes unter Hinzunahme weiterer Disziplinen • Wurf / Stoß (z.B.	Entwicklung der Grundtechnik des geraden Wurfs (Ballwurf) aus der allgemeinen Wurfschule Sprint-, Staffel- und Fang-	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit die Entwicklung der eigenen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit an-

	eines leichtathletischen Mehrkampfes (Fünfkampf)		- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen		<p>Speer, Diskus, Kugel)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindernislauf (Themenfeld 3) 	<p>spiele zur Entwicklung der Schnelligkeit</p> <p>Übungsformen zur Verbesserung der Tiefstarttechnik</p> <p>Gezielter Einsatz von grundlegenden Sprüngen (Hopsperläufe, Steiggesprünge, Sprungläufe) zur Steigerung der Weitsprungleistung</p> <p>Vermittlung von korrekten Messverfahren zur Ermittlung von Zeit und Weiten in der Leichtathletik und anwenden zur Überprüfung des individuellen Leistungsfortschritts und nutzen zur Ermittlung einer Wettkampfleistung</p> <p>Planung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfs (50m-Sprint, Weitsprung, Ballwurf)</p>	<p>hand geeigneter Messverfahren grundlegend beurteilen</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität der leichtathletischen Disziplinen Sprint, Weitsprung und Ballwurf Entwicklung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit</p> <p>punktuell Demonstrieren der erlernten Techniken im Sprint, Weitsprung und Ballwurf Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Rahmen eines leichtathletischen Dreikampfs</p> <p>Beobachtungskriterien: Leichtathletische Disziplinen auf einem grundlegenden und fortgeschrittenen Fertigkeiteniveau beherrschen Leistungsbewertung im Dreikampf anhand eines vorgefertigten Bewertungsschemas im CMS-System</p>
2	“Angriff contra Abwehr – eigene und gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen“	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Kritischforschendes Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 	12 Std	<p>ball: Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr kennen lernen und festigen, über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen von der Gruppen- zur situationgerechten Mannschaftstaktik finden; Spielen nach dem internationalen Regelwerk. (Themenfeld 7)</p>	<p>Gegenstände</p> <p>Miniversion von Fußball: Kleinfeldspiele (max. 4gegen4)</p> <p>Torschussspiele (z. B. Kreislaufvariationen nach dem Bochumer Modell)</p> <p>Passen mit der Innenseite</p> <p>Ballannahme</p> <p>Doppelpass</p> <p>Fairness</p>	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben</p> <p>Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität</p> <p>punktuell Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente</p>

							Bewegungsqualität der technischen Ausführung
3	Le Parkour – die Kunst der Fortbewegung.	Etwas wagen und verantworten (C)	Gesundheit - Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz - Neugierde und Selbstmotivation	12 Std	Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen (Themenfeld 5)	Unterschiedliche Spannungsübungen Springen an unterschiedlichen Sprunggeräten (Aufhocken, Hocke, Hockwende, Grätsche) Turnen am Reck (Springen in den Stütz, Aufschwung, Abzug, Unterschwingung etc.) Balancieren an unterschiedlichen Stationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit kleinen Sprüngen, beidbeinig, einbeinig etc.)	unterrichtsbegleitend Sorgfalt bei der Anwendung der erlernten Helfergriffe Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente Beobachtungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente Ausführungsqualität punktuell LÜ Sprung und Reck Überprüfung der Helfergriffe beim Sprung (Grätsche alleine, Hocke zu zweit) Beobachtungskriterien: Bewegungsschwierigkeit Bewegungsqualität (Dynamik, Spannung, sichere Landung)
4	“Entwicklung eines leichtathletischen Mehrkampfes mit relativer Leistungsmessung sowie anschließendes Training und Durchführung.“	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	-Gesundheit -Selbstständigkeit und Selbstverantwortung -Neugierde und Selbstmotivation - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	15 Std	Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes unter Berücksichtigung von Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß (Inhaltsbereich 3)	Allgemeine Lauf-, Sprung- und Wurfschulung Sprint-, Staffel- und Fangspiele Einführung in die Grundtechnik des Sprints Entwicklung des Schrittwertsprungs als Basistechnik aus der allgemeinen Sprungschule heraus Laufspiele zur Entwicklung der Ausdauerleistung alleine und im Team	unterrichtsbegleitend Selbständige Nutzung der grundlegenden Übungen des Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC zur Vorbereitung die Entwicklung der eigenen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität des Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC Entwicklung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit punktuell Demonstrieren der erlernten Techniken im Sprint und Weitsprung

							<p>Die individuelle Steuerung des Lauf-tempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung</p> <p>Beobachtungskriterien: Leichtathletische Disziplinen auf einem grundlegenden Fertigniveau beherrschen Absolvieren eines 10-minütigen Laufs in individuellem Tempo</p>
5	<p>Die Spielauffassung des modernen Fußballspiels verstehen und umsetzen.</p> <p>Beachsoccer oder Futsal als Varianten des Fußballspiels – nur ein Modetrend?</p>	<p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)</p>	<p>Kritisch-forschendes Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen - Teamfähigkeit - Kommunikationsfähigkeit - Reflexionsfähigkeit 	15 Std	<p>Finden und Verstehen der individuellen Position innerhalb festgelegter Mannschaftsstrukturen; Vorbereitung und Durchführung eines Fußballturniers. Abwandlung des klassischen Fußballspiels, Veränderungen hinsichtlich Spielfeldgröße, Spielerzahl, Regelstrukturen und des technisch – taktischen Anforderungsprofils; Vergleichende Gegenüberstellung zum Ausgangsspiel. (Themenfeld 7)</p>	<p>Gegenstände Miniversion von Fußball: Kleinfeldspiele (max. 6gegen6) Überzahlspiele Passen mit der Innenseite Torschuss mit dem Spann und in Variation Fairness</p>	<p>unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität</p> <p>punktuell Kleinfeldspiel</p> <p>Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung</p>