

Planung der Einführungsphase

Vorgabe

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden. (KLP S. 20)

Formatvorlage - Umrissplanung (Obligatorik) für die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahr	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF (fett: leitend/ normal: ergänzend)	Bezug zu den BF
1	Ausdauer mit Sinn und Verstand! - Vorbereitung und Durchführung eines Orientierungslaufs zur Verbesserung der individuellen Ausdauerfähigkeit	d, f	BF 3
	Vom Miteinander zum Gegeneinander! - Handlungssituationen im Sportspiel Volleyball beschreiben, bewältigen und aus geschlechterdifferenzierter Perspektive beurteilen	e	BF 7
	It's showtime! - Gestaltungskriterien für eine akrobatische Gruppenchoreographie erarbeiten, erproben und bewerten	b	BF 5
2	Auswirkungen eines gesundheitsbewussten Sporttreibens in einem frei gewählten Sportspiel erfahren und beurteilen	f	BF 7
	Schwinge wie Tarzan! - psychische Faktoren erkennen, verarbeiten und beurteilen am Beispiel Ringe und/oder Taue	c	BF 5
	Speerwurf oder Schleuderball - Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten	a	BF 3

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase



Inhaltsfelder a - f	<u>Sachkompetenz:</u>	<u>Methodenkompetenz:</u>	<u>Urteilskompetenz:</u>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
Bewegungsgestaltung (b) Gestaltungskriterien	<ul style="list-style-type: none"> • Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. 	<ul style="list-style-type: none"> • eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
Wagnis und Verantwortung (c) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<ul style="list-style-type: none"> • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. 	<ul style="list-style-type: none"> • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
Leistung (d) Trainingsplanung und -organisation	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lemtagebuch). 	<ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
Kooperation und Konkurrenz (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
Gesundheit (f) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Übersicht über die bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase



Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	<ul style="list-style-type: none"> - ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. - unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	<ul style="list-style-type: none"> - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	<ul style="list-style-type: none"> - eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen. - Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. - turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)	<ul style="list-style-type: none"> - eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. - ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	<ul style="list-style-type: none"> - in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	<ul style="list-style-type: none"> - ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. - in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegunghandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9)	<ul style="list-style-type: none"> - Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden. - in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.