

Verbindliche Unterrichtsvorhaben (UV 1-4) in der EF am Gymnasium Frechen

Unterrichtsvorhaben und Thema	Bewegungsfeld / Sportbereich (BF/SP)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz = BWK <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	Inhaltsfelder (a-f)	Übergreifenden Kompetenzen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz) <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	Mögliche Formen und Gegenstände der Leistungsbewertung
<b>1:</b> <b>Diskuswurf / Speerwurf / Dreisprung, Hürdenlauf – Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten. (ca. 15 Std.)</b>	<b>BF/SB 3</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  <i>Inhaltlicher Kern:</i>  Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	... eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).	<b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungen lernen</b>  <i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i>  Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	<i>Sachkompetenz:</i> ... unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.  <i>Methodenkompetenz:</i> ... unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.  <i>Urteilskompetenz:</i> ... den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.	<i>Bspw.:</i>  <i>Präsentationen</i>  <i>Demonstration</i>  <i>Tests</i>  <i>Kriterien gerechtes Handeln</i>  <i>Individueller Könnensfortschritt</i>
			<b>d: Leistung</b>  <i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i>  Trainingsplanung und -organisation	<i>Urteilskompetenz:</i> ... den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	
<b>2:</b> <b>Wir machen eine akrobatische Turnolympiade – Gestaltung einer akrobatischen Gruppenkür auf Basis wiederholender bodenturnerischer Elemente aus der Sek I sowie Ge-</b>	<b>BF/SB 5</b> Bewegen an Geräten – Turnen  <i>Inhaltliche Kerne:</i>  Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen	... unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelbalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren; ... turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer	<b>b: Bewegungsgestaltung</b>  <i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i>  Gestaltungskriterien	<i>Sachkompetenz:</i> ... Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.  <i>Methodenkompetenz:</i> ... Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.  <i>Urteilskompetenz:</i> ... eine Gruppenchoreographie anhand von	<i>Bspw.:</i>  <i>Präsentationen</i>  <i>Demonstration</i>  <i>Tests</i>  <i>Kriterien gerechtes Handeln</i>

**Verbindliche Unterrichtsvorhaben (UV 1-4) in der EF am Gymnasium Frechen**

<p><b>staltung einer Kür an einem weiteren Gerät. (ca. 15 Std.)</b></p>	<p>Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</p>	<p>Ausführungskriterien präsentieren; ... Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	<p><b>c: Wagnis und Verantwortung</b></p> <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i></p> <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p>	<p>zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</p> <p><i>Sachkompetenz:</i> ... den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</p> <p><i>Methodenkompetenz:</i> ... in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</p> <p><i>Urteilskompetenz:</i> ... den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</p>	<p><i>Individueller Könnensfortschritt</i></p>
<p><b>3: Mach mit - fit für den Frechener Frühlingslauf – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. (ca. 15 Std.)</b></p>	<p><b>BF/SB 3</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><i>Inhaltlicher Kern:</i></p> <p>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p>	<p>... einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</p>	<p><b>d: Leistung</b></p> <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i></p> <p>Trainingsplanung und -organisation</p>	<p><i>Sachkompetenz:</i> ... allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, ... unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</p> <p><i>Methodenkompetenz:</i> ... einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</p> <p><i>Urteilskompetenz:</i> ... ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</p>	<p><i>Bspw.:</i></p> <p><i>Präsentationen</i></p> <p><i>Demonstration</i></p> <p><i>Tests</i></p> <p><i>Kriterien gerechtes Handeln</i></p> <p><i>Individueller Könnensfortschritt</i></p> <p>Erreichen normativer Leistungen</p>

**Verbindliche Unterrichtsvorhaben (UV 1-4) in der EF am Gymnasium Frechen**

			<p><b>f: Gesundheit</b></p> <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i></p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p>	<p><i>Sachkompetenz:</i></p> <p>... Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</p> <p><i>Methodenkompetenz:</i></p> <p>... sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</p> <p><i>Urteilskompetenz:</i></p> <p>... die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.</p>	<p>Eigenständiges und zielführendes Aufwärmen</p>
<p><b>4a:</b> <b>Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. (ca. 15 Std.)</b></p>	<p><b>BF/SP 7</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><i>Inhaltlicher Kern:</i></p> <p>Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p>	<p>... 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.</p>	<p><b>e: Kooperation und Konkurrenz</b></p> <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i></p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p>	<p><i>Sachkompetenz:</i></p> <p>... grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</p> <p><i>Methodenkompetenz:</i></p> <p>... sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</p> <p><i>Urteilskompetenz:</i></p> <p>... die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p>	<p><i>Bspw.:</i></p> <p><i>Präsentationen</i></p> <p><i>Demonstration</i></p> <p><i>Tests</i></p> <p><i>Kriterien gerechtes Handeln</i></p> <p><i>Individueller Könnensfortschritt</i></p> <p>Kooperatives Verhalten</p>
<p><b>4b:</b> <b>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten in einem Mann-</b></p>	<p><b>BF/SP 7</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><i>Inhaltliche Kern:</i></p>	<p>... in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden; ... Spielregeln aufgrund von verän-</p>	<p><b>e: Kooperation und Konkurrenz</b></p> <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i></p>	<p><i>Sachkompetenz:</i></p> <p>... grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</p> <p><i>Methodenkompetenz:</i></p>	<p><i>Bspw.:</i></p> <p><i>Präsentationen</i></p> <p><i>Demonstration</i></p>

**Verbindliche Unterrichtsvorhaben (UV 1-4) in der EF am Gymnasium Frechen**

<p><b>schaftsspiel (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. (ca. 15 Std.)</b></p>	<p>Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</p>	<p>... derten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</p>	<p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p>	<p>... sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</p> <p><i>Urteilskompetenz:</i> ... die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p>	<p><i>Tests</i></p> <p><i>Kriterien gerechtes Handeln</i></p> <p><i>Individueller Könnensfortschritt</i></p> <p><i>Taktisches Verhalten</i></p>
<p><b>5:</b> fakultativ: <b>Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von Kurzhanteln und / oder Thera-Bändern in Form von selbst gewählten Dosierungen ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren. (ca. 15 Std.)</b></p>	<p><b>BF/SB 1</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>... ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren; ... unterschiedliche Dehnmethode(n) im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</p>	<p><b>d: Leistung</b></p> <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i></p> <p>Trainingsplanung und -organisation</p> <p><b>f: Gesundheit</b></p> <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i></p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p>	<p><i>Urteilskompetenz:</i> ... ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</p> <p><i>Sachkompetenz:</i> ... Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</p>	<p><i>Bspw.:</i></p> <p><i>Präsentationen</i></p> <p><i>Demonstration</i></p> <p><i>Tests</i></p> <p><i>Kriterien gerechtes Ausführen der Übungen</i></p> <p><i>Individueller Könnensfortschritt</i></p>