



## Schulinternes Curriculum - Übersicht

# Sport

## Sekundarstufe II

Fachkonferenz SPORT  
Dezember 2016

### Profil 3:

#### Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Gestalten Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, Bewegungsgestaltung

SPORT	Q1 – Q2	Bezug zu BF	Std./UV	<input checked="" type="checkbox"/>
Q1.1	<b>Wir machen uns fit</b> – Neue Fitnesstrends wie Zumba, Stepaerobic oder Drums Alive in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen.	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik BF/SB 1: Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen	UV 1	
Q1.1	<b>Werfen, Fangen, Schwingen und Kreisen</b> – Variation und Präsentation gerätespezifischer Techniken in Verbindung mit ungebundenen Bewegungselementen.	BF/SB 6: Gymnastik	UV 2	
Q1.2	<b>Dynamisch, kraftvoll, spielerisch- Kraft und Beweglichkeit durch Yoga!</b> Ein funktionelles Yogaprogramm unter dem Gesichtspunkt „Körperhaltung“ zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit des Körpers	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	UV 3	
Q1.2	<b>Von der Improvisation zur Komposition</b> – Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegungen über den Weg der „Improvisation“ unter Einbeziehung eines Gegenstandes	BF/SB 6: Tanz	UV 4	
Q2.1	<b>Spiel mit! Wir erfinden ein neues Spiel.</b> Spielformen und deren motorische und spielerische Merkmale	BF/SB 7: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)	UV 5	
Q2.1	<b>Das Leben in einer Großstadt</b> - Tanz als Möglichkeit unterschiedliche Erscheinungsformen des Alltags darzustellen. Erstellung einer Tanzcollage durch Nach-, Um- und Neugestalten typischer Erscheinungsformen des Alltags	BF/SB 6: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	UV 6	
Q2.2	<b>Zur Ruhe kommen - Mit Yoga ins Gleichgewicht.</b> Über verschiedene Yogahaltungen/Asanas in Verbindung mit einer bewussten Atemtechnik und Wahrnehmung des eigenen Körpers zur Ruhe kommen	BF/SB 1: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung	UV 7	
<b>BF/SB:</b> Bewegungsfeld/Sportbereich – Ziffer nach dem Punkt markiert die Rangfolge des UV innerhalb des BF <b>1 = Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> <b>2 = Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b> <b>3 = Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b> <b>4 = Bewegen im Wasser – Schwimmen</b> <b>5 = Bewegen an Geräten – Turnen</b> <b>6 = Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b> <b>7 = Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> <b>8 = Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport</b> <b>9 = Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b>  <b>A-F: Pädagogische Perspektiven</b> A = Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B = Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten C = Etwas wagen und verantworten D = Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E = Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen F = Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln		<b>BWK:</b> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz  <b>MK:</b> Methodenkompetenz  <b>UK:</b> Urteilskompetenz  <b>Inhaltsfelder:</b> (a) Körpererfahrung, Bewegungskultur und Bewegungslernen (b) Bewegungsausdruck, Bewegungsästhetik und Bewegungsgestaltung (c) Emotion und Handlungssteuerung (d) Leistung und Leistungsverständnis (e)Kooperations- und Konkurrenzverhalten (f) Gesundheit und Gesundheitsverständnis		

Wir machen uns fit –Neue Fitnesstrends wie Zumba, Stepaerobic oder Drums Alive in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen.

**Oberstufe: Q1 – Profil 3: BF/SB1, BF/SB6**

**Inhaltsfeld: d / f**

**PROFIL**

**3**

**-**

**UV**

**1**

**Vernetzen mit UV:**

**Dauer des UV: 8 Std.**

**Bewegungsfeld/ Sportbereich: BF/SB 1 (den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)**

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen (BWK):**

- Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.
- Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten.

**Inhaltlicher Kern:**

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen (d / f): Leistung / Gesundheit**

**Sachkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

**Methodenkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

**Urteilskompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung		Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung des eigenen Körpers und dessen Anpassungs-erscheinungen</li> <li>Gesundheitsorientiertes Sporttreiben mit Fitnessrends</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenarbeit</li> <li>Trainingstagebuch, Portfolio</li> <li>Erstellen von Leistungskurven</li> <li>Referate</li> </ul>	Gegenstände (Theorie)	Gegenstände (Praxis)	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsbereitschaft, aktive Teilnahme und Engagement</li> <li>Mündliche, schriftliche und praktische Beiträge</li> <li>Lösen von Bewegungsaufgaben und sportmotorische Tests.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau und Funktionsweise des Herzkreislaufsystems</li> <li>Aerobe/Anaerobe Ausdauer</li> <li>Pulskontrolle</li> <li>Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entwicklung von Bewegungssequenzen aus Zumba, Stepaerobic u.a.</li> <li>Veränderung der Beanspruchung durch Zeit, Tempo usw.</li> <li>Als „Instructor“ selbständige Durchführung einer Bewegungsfolge zur Schulung der Ausdauer und der Koordination für andere</li> </ul>	
<b>Fachbegriffe:</b>				<b>punktuell:</b>

**Werfen, Fangen, Schwingen und Kreisen – Variation und Präsentation gerätespezifischer Techniken in Verbindung mit ungebundenen Bewegungselementen**

**Oberstufe: Q1 – Profil 3: BF/SB6**

**Inhaltsfeld: b**

**PROFIL**

**3**

**-**

**UV**

**2**

**Vernetzen mit UV:**

**Dauer des UV: 8 Std.**

**Bewegungsfeld/ Sportbereich: BF/SB 6 (Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)**

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen (BWK):**

- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

**Inhaltlicher Kern:**

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen (b): Bewegungsgestaltung**

**Sachkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

**Methodenkompetenz:**

-

**Urteilskompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung		Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung von technischen Fertigkeiten, Schwingen, Drehen, Fangen und Werfen</li> <li>• Ausgewählte gerätetypische Bewegungselemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproduktion</li> <li>• Vom Einfachen zum Komplexen</li> <li>• Bewegungsaufgaben zum Finden von neuen ungebundenen Bewegungselementen/</li> <li>• Partnerarbeit/Gruppenarb</li> </ul>	Gegenstände (Theorie)	Gegenstände (Praxis)	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft, aktive Beteiligung und Engagement</li> <li>• Unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung</li> <li>• Vorbereitende praktische Aufgaben</li> <li>• Bewegungsaufgaben</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame Merkmale:</li> <li>• Ausführungskriterien</li> <li>• Fehler</li> <li>• Halte- und Griffarten</li> <li>• Bewegungselemente</li> <li>• Gestaltung- und Ausführungskriterien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben und Festigen von Bewegungselementen</li> <li>• Grobform/Feinform</li> <li>• Kombinieren von Bewegungselementen unter gestalterischen Kriterien aus Raum und Dynamik</li> </ul>	
<b>Fachbegriffe:</b>				<b>punktuell:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Referat</li> <li>• Präsentation einer Choreografie mit Partner</li> <li>•</li> </ul>

**Dynamisch, kraftvoll, spielerisch- Kraft und Beweglichkeit durch Yoga!**  
**Ein funktionelles Yogaprogramm unter dem Gesichtspunkt**  
**„Körperhaltung“ zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit des**  
**Körpers**

**Oberstufe: Q1 – Profil 3: BF/SB1**

**Inhaltsfeld: d, f**

**PROFIL**

**3**

**-**

**UV**

**3**

**Vernetzen mit UV:**

**Dauer des UV: 8 Std.**

**Bewegungsfeld/ Sportbereich: BF/SB 1 (den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)**

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen (BWK):**

- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.

**Inhaltlicher Kern:**

- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen (b): Bewegungsgestaltung**

**Sachkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

**Methodenkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**Urteilskompetenz:**

-

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung		Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionales Muskeltraining durch Yoga zur Kräftigung und Beweglichkeit des Körper</li> <li>• Ein selbstständig entwickeltes Yogaprogramm für sich und andere erarbeiten</li> <li>• Differenzierte Wahrnehmung für die Körperhaltung in Bezug auf die Wirbelsäule und Muskulatur</li> <li>• Unterschiedliche Dehnmethoden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenverantwortliches Erarbeiten</li> <li>• Partnerarbeit</li> </ul>	Gegenstände (Theorie)	Gegenstände (Praxis)	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Zielgerichtetes Arbeiten</li> <li>• Mündliche, schriftliche und praktische Beiträge</li> <li>• Präsentation: Durchführung von Yogahaltungen mit der ganzen Gruppe</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</li> <li>• Aufbau der Wirbelsäule</li> <li>• Aufbau und Funktion der Muskulatur</li> <li>• Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training</li> <li>• Kenntnisse über unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung von Asanas</li> <li>• Sonnengruß</li> <li>• YogafloWS entwickeln unter Berücksichtigung von Funktionalität</li> <li>• Statisches Dehnen, dynamisches Dehnen</li> </ul>	
<b>Fachbegriffe:</b>				



Von der Improvisation zur Komposition – Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegungen über den Weg der „Improvisation“ unter Einbeziehung eines Gegenstandes

**Oberstufe: Q1 – Profil 3: BF/SB6**

**Inhaltsfeld: b**

**PROFIL**

**3**

**-**

**UV**

**4**

Vernetzen mit UV:

Dauer des UV: **8 Std.**

**Bewegungsfeld/ Sportbereich: BF/SB 6** (Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen (BWK):**

- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.
- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime etc.) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien allein oder in der Gruppe präsentieren.

**Inhaltlicher Kern:**

- Tanz

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen (b): Bewegungsgestaltung**

**Sachkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

**Methodenkompetenz:**

-

**Urteilskompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung		Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammeln von Erfahrungen und Eindrücken mit/über verschiedenen Handlungsmöglichkeiten in der Bewegung</li> <li>• Finden und „Festhalten“ von Bewegungsmotiven, -formen und kleinen Bewegungsabläufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppen-/Einzelarbeit</li> <li>• Lösen von konkreten Handlungsideen unter Einbeziehung von unterschiedlichen Gegenständen</li> </ul>	Gegenstände (Theorie)	Gegenstände (Praxis)	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitarbeit in den Theorie- und Praxisphasen</li> <li>• Ideenvielfalt</li> <li>• Umsetzen der Gestaltungskriterien</li> <li>• Kreatives Umsetzen von Bewegungsaufgaben</li> <li>• Arbeiten in der Gruppe</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenüberstellung von Improvisation und Reproduktion</li> <li>• Improvisation als Gestaltungsprozess</li> <li>• Bewegungsgedächtnis und –fantasie</li> <li>• Grobform/Feinform</li> <li>• Gestaltungskriterien</li> <li>• Musikanalyse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Gegenstand in seiner Funktion nutzen, z. B. Sitzhaltungen</li> <li>• Verfremdung des Gegenstandes</li> <li>• Imitation des Gegenstandes</li> <li>• Einbeziehung in Bewegungen</li> <li>• Choreographie nach Gestaltungskriterien erarbeiten</li> </ul>	
<b>Fachbegriffe:</b>				<b>punktuell:</b>

**Spiel mit! Wir erfinden ein neues Spiel. Spielformen und deren motorische und spielerische Merkmale**

**Oberstufe: Q2 – Profil 3: BF/SB7**

**Inhaltsfeld:e, c**

**PROFIL**

**3**

**-**

**UV**

**5**

**Vernetzen mit UV:**

**Dauer des UV: 8 Std.**

**Bewegungsfeld/ Sportbereich: BF/SB 7 (Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele)**

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen (BWK):**

- Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

**Inhaltlicher Kern:**

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen (b): Bewegungsgestaltung**

**Sachkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

**Methodenkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

**Urteilskompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngengebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung		Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter dem Aspekt kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen werden unterschiedliche Spiele entwickelt.</li> <li>• Digelsches Regelschema</li> <li>• Auseinandersetzung mit dem Sinn von Spielregeln und deren Veränderung</li> <li>• Erarbeitung von Kriterien eines spannenden Spiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenarbeit</li> <li>• Vom Einfachen zum Komplexen</li> <li>• Organisation spielerischer Übungssituationen mit anderen und für andere</li> <li>• Organisieren, Gestalten und Präsentieren von selbst entwickelten Spielen</li> </ul>	<b>Gegenstände (Theorie)</b>	<b>Gegenstände (Praxis)</b>	<b>unterrichtsbegleitend:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundelemente des Spiels</li> <li>• Digelsches Regelschema</li> <li>• Beschreibung und Analyse von Spielhandlungen</li> <li>• Regelveränderungen kriteriengeleitet reflektieren</li> <li>• Erarbeiten von Kriterien eines spannenden Spiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Flumpy“ein etwas anderes Spiel</li> <li>• Technik: Fangen und Werfen eines Balls mit einem Hütchen</li> <li>• Regelvariation im Spiel erproben</li> <li>• Praktische Umsetzung der Regelvariationen in Kleingruppen</li> <li>•</li> </ul>	
<b>Fachbegriffe:</b>				<b>punktuell:</b>

„Das Leben in einer Großstadt“- Tanz als Möglichkeit unterschiedliche Erscheinungsformen des Alltags darzustellen. Erstellung einer Tanzcollage durch Nach-, Um- und Neugestalten typischer Erscheinungsformen des Alltags

**Oberstufe: Q2 – Profil 3: BF/SB6**

**Inhaltsfeld:b**

**PROFIL**

**3**

**-**

**UV**

**6**

**Vernetzen mit UV:**

**Dauer des UV: 8 Std.**

**Bewegungsfeld/ Sportbereich: BF/SB 6 (Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)**

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen (BWK):**

- Die SuS können ausgehend von selbst gewählten/vorgegebenen Gestaltungsanlässen/ -themen untersch. Bewegungs- & Darstellungsmöglichkeiten u.B. spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

**Inhaltlicher Kern:**

- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen (b): Bewegungsgestaltung**

**Sachkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

**Methodenkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten).

**Urteilskompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung		Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben und Festigen von Bewegungs-elementen</li> <li>• Grobform/Feinform</li> <li>• Kombinieren von Bewegungs-elementen unter gestalterischen Kriterien aus Raum und Dynamik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben und Festigen von Bewegungs-elementen</li> <li>• Grobform/Feinform</li> <li>• Kombinieren von Bewegungs-elementen unter gestalterischen Kriterien aus Raum und Dynamik</li> </ul>	<p><b>Gegenstände (Theorie)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben und Festigen von Bewegungs-elementen</li> <li>• Grobform/Feinform</li> <li>• Kombinieren von Bewegungs-elementen unter gestalterischen Kriterien aus Raum und Dynamik</li> </ul>	<p><b>Gegenstände (Praxis)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewalt: Gegensätzliche Bewegungen (gross/klein) mit einem Partner finden, die Gewalt ausdrücken und in Achtersequenzen umsetzen</li> <li>• Verkehr/Stress: Kanonartige Bewegungsabläufe, ein Partner beginnt, der andere folgt. Zeitraffer im Wechsel mit Zeitlupe, gehetzt ,eilig.</li> <li>• Lärm: Echobewegungen, einer hält in der Bewegung inne der Partner imitiert die Bewegung, Körperpercussions – reden, rufen usw.</li> <li>• Shoppen: Spiegelbild, Party, Laufsteg, Einsatz von Materialien</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Kreativität</li> <li>• Umsetzen der Gestaltungskriterien</li> <li>• Präsentation: Partnerarbeit, Gruppenarbeit.</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe:</b></p>				<p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der Choreografie</li> <li>• Verschriftlichung</li> </ul>

Zur Ruhe kommen-Mit Yoga ins Gleichgewicht. Über verschiedene Yogahaltungen/Asanas in Verbindung mit einer bewussten Atemtechnik und einer verbesserten Wahrnehmung des eigenen Körpers zur Ruhe kommen.

**Oberstufe: Q2 – Profil 3: BF/SB1**

**Inhaltsfeld:f**

**PROFIL**

**3**

**-**

**UV**

**7**

Vernetzen mit UV:

Dauer des UV: **8 Std.**

**Bewegungsfeld/ Sportbereich: BF/SB 1 (den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)**

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen (BWK):**

- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**Inhaltlicher Kern:**

- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen (f): Gesundheit**

**Sachkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

**Methodenkompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

**Urteilskompetenz:**

- Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung		Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung des Körpers</li> <li>• Wahrnehmung des Atemflusses</li> <li>• Wechsel von An- und Entspannung</li> <li>• Wege finden zu einer individuellen psychophysischen Regulationskompetenz</li> <li>• Abbau von Frustrationen und Aggressionen</li> <li>• Bedeutung des Entspannungstrainings für das Berufsleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner- und Gruppenarbeit</li> <li>• Entspannung durch Bewegung in der Gruppe</li> <li>• Entspannung ohne Bewegung in der Gruppe</li> <li>• Freies Bewegen</li> </ul>	Gegenstände (Theorie)	Gegenstände (Praxis)	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Beteiligung</li> <li>• Mündliche und schriftliche Beiträge</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über Funktion des Vegetativen Nervensystems</li> <li>• Sympathikus - Parasympathikus</li> <li>• Physiologische Veränderungen und psychologische Veränderungen im Zustand der Entspannung – Parasympathikus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivierende und muskeltonus-regulierende Bewegungsphasen</li> <li>• Asanas aus dem Hathayoga, Drehhaltungen, Gleichgewichtshaltung, Umkehrhaltungen</li> <li>• Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yogische Tiefenentspannung / Shavasana</li> </ul>	
<p><b>Fachbegriffe:</b></p>				