

5.8. Konkretisierte Unterrichtsvorhaben

5.8.1. Jahrgangsstufe 5

Bewegungsfeld / Sportbereich 7.1	Päd. Perspektive Leitend / ergänzend	Jahrg.- Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende NR. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	E, D	5	10	BF 2	1

Kleine Spiele als Basis für die Grundfertigkeiten großer Sportspiele gemeinsam erschließen und anwenden

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, BWK 3, BWK 4, MK 2, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern (1)
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspieler und Gegnerinnen bzw. Gegnern, taktisch angemessen verhalten (2)
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären (3)
- ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftslenklich spielen (4)

Methodenkompetenz:

- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden (2)

Urteilskompetenz:

- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: e3, e4

Kooperation und Konkurrenz (e)

- (Spiel-) Regeln und deren Veränderung (3)
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV 7.1: „Kleine Spiele als Basis für die Grundfertigkeiten großer Sportspiele gemeinsam erschließen und anwenden“
(10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erschließung eines breiten Spektrums von Sportspielen durch einen mehrperspektivischen Zugang Regelgeleitetes Spielen in Mannschaften <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fairness, Kooperation, Spielregeln 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln, erschließen und erproben unterschiedlicher Spielformen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln, erproben 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> Unterschiedliche Sportspiele miteinander und gegeneinander 	<p>prozessbegleitend: Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Umgang miteinander, Frustrationstoleranz, soziale Integration und Kommunikation

Bewegungsfeld/Sportbereich 1.1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A D	5	8	3.1	2

Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen

Kompetenzerwartungen: BWK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, d 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körperführung (1)
 - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Leistung (d)
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (1)

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV 1.1 „Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Belastungen wahrnehmen • Eigene Belastungssymptome erkennen und verstehen • Grundlegende Unterscheidung von Lauf- und Staffelspielen • Grundlegende konstitutive Merkmale eines Spiels kennenlernen; z. B. Spielerzahl, Spielfeldgröße <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungssymptome 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenbetrieb • Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen bei und nach Belastungen • Erstellung eines Lernplakats „Belastungssymptome“ <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) • Lernplakat 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puls und Atmung als Indikatoren für Belastung wahrnehmen • Belastungssymptome erkennen und verstehen • Koordinative Fähigkeiten, wie z. B. Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit • Lauf- und Staffelspiele <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puls • Atmung • Koordinative Fähigkeiten • Lauf- und Staffelspiele 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Kooperations- und Teamfähigkeit • Leistungsbereitschaft

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A B	5	10	BF 1.1 - 1.3	3

Laufen in seiner Vielfalt erfahren und anwenden

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, BWK 3, MK 1, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)
- leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)

Methodenkompetenz (MK)

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, b 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körperführung (1)
- Bewegungsstrukturen (2)

Bewegungsgestaltung (b)

- Variationen von Bewegung (z. B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (1)

BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 3.1 „Laufen in seiner Vielfalt erfahren und anwenden“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Laufbewegungen variieren • Laufvarianten auf den Zusammenhang zwischen Ausdauerleistungsfähigkeit und Wohlbefinden untersuchen • individuellen Belastungstests durchführen und Belastungsmerkmale kennen lernen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerfähigkeit • Belastungsmerkmale 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren von unterschiedlichen Laufarten • Ermittlung von Belastungsmerkmalen, um die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit einschätzen zu können <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Formen des Laufens (verschiedene Untergründe, Laufformen...) • eigene Ausdauerleistungsfähigkeit testen und einschätzen (z.B. 6 bzw. 12 Minuten-Läufe) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerleistungsfähigkeit 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständige Nutzung verschiedener Laufformen zum Aufwärmen • Belastungsmerkmale beschreiben <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Laufen • Beurteilungsfähigkeit der eigenen Laufleistung anhand der ermittelten Belastungsmerkmale <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine festgelegte Zeit oder Strecke laufen können <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • absolute Laufleistung • relative Laufleistung (individuelle Verbesserung; Motivation)

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A B C	5	10	BF 4.5 und 4.6	4

Springen in seiner Vielfalt erfahren und anwenden

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- grundlegende technisch-kohärente Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)
- leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertiknivea individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)

Methodenkompetenz (MK)

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)

Inhaltsfelder - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, b 1, b 2, c 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körperführung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

Bewegungsgestaltung (b)

- Gestaltungsformen und Kriterien (1)
- Variationen von Bewegung (z. B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)

Wagnis und Verantwortung

- Spannung und Risiko (1)

BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 3.2 „Springen in seiner Vielfalt erfahren und anwenden“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Anforderungen beim Springen: Sprungbewegungen variieren • Phasierung von Sprungbewegungen • Bewegungsmerkmale beim Springen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf-, Absprung-, Flugphase, Landung • Bewegungsmerkmale 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren unterschiedlicher Hüpf- und Sprungformen • Möglichkeiten zum höher und weiter springen entwickeln <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Formen des Hüpfen und Springens (verschieden Hüpf- und Sprungformen, Variation des Anlaufes, Schwungbein- und Armeinsatz...) • Springen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungbein, Schwungbein • Sprung - ABC 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zum Sprung-ABC demonstrieren und beschreiben • selbstständige Nutzung des Sprung-ABCs zum Aufwärmen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität • Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Sprung-ABC <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation - Sprung-ABC <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Variation

Bewegungsfeld/Sportbereich 6.1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	A B	5	10	BF 5.1	5

Klang, Rhythmus und Musik wahrnehmen und als Impuls für eine Bewegungswahrnehmung mit Materialien, Objekten oder Handgeräten nutzen

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Materialien, Objekten und Handgeräten anwenden und beschreiben (1)
- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden (2)

Methodenkompetenz (MK)

- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (1)
- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren (2)

Urteilskompetenz (UK)

- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, b 1, b 2, b 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Bewegungsgestaltung (b)

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)
- Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)
- Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und Gestaltungsobjekte (3)

BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Thema des UV 6.1 „Klang, Rhythmus und Musik wahrnehmen und als Impuls für eine Bewegungswahrnehmung mit Materialien, Objekten oder Handgeräten nutzen“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klang, Musik und Rhythmus wahrnehmen und erkennen • Klang, Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen • Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität kennen lernen • Experimentierende Auseinandersetzung mit (Alltags-)Materialien, -Objekten und Handgeräten • Bekanntes aufgreifen - mit Alltagsbewegungen und -gegenständen, -materialien spielen/experimentieren <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmen • Bezeichnungen der Handgeräte; Ball, Reifen, Keule und Band 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren mit Rhythmen, (Alltags-)Materialien, -Objekten und Handgeräten • Individualisierung des Unterrichts: eigene Bewegungen und -verbindungen gestalten • Partner- und Gruppenarbeit • Präsentieren <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus • Gestalterischer Umgang mit (Alltags-)Materialien, -Objekten und Handgeräten • Merkmale von Bewegungsqualität <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezeichnung der Handgeräte • Bewegungsqualität • Körperspannung • Bewegungsrhythmus 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbst- und Fremdbeobachtung • Leistungsbereitschaft • Kooperations- und Teamfähigkeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Präsentation einer Einzel- oder Gruppenchoreographie mit (Alltags-)Materialien, -Objekten oder Handgeräten <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen • Adäquatheit zwischen Bewegung und Rhythmus

Bewegungsfeld / Sportbereich: 1.2	Päd. Perspektive Leitend / ergänzend	Jahrg. - Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende NR. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A	5	10	BF 5.1	6

Gegenstände und Untergründe in ihrer Eigenart durch Bewegung wahrnehmen und erfahren

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform: 6 UK 1.1

Urteilskompetenz:

- Ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV 1.2: „Gegenstände und Untergründe in ihrer Eigenart durch Bewegung wahrnehmen und erfahren“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens eine Doppelstunde findet auf dem Sportplatz statt Fachbegriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Tartan-/Aschebahn 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung- und Laufvariationen 	Gegenstände:	prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • SuS erkennen Unterschiede für Kondition und Muskulatur Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> • Federung/Abdruck • Traktion • Oberflächenbeschaffenheit

Bewegungsfeld/Sportbereich 2.1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	E F	5	10	BF 7	7

Wir entwickeln unseren Spielekatalog - verschiedene Spielideen kriteriengeleitet entwickeln, Regeln erarbeiten, übertüpfen und sinnvoll variieren.

Kompetenzerwartungen BWK 1, BWK 2, BWK 3, MK 1, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten ausprägen und situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden (1)
- kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern (2)
- kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbständig spielen und an veränderte Rahmenbedingungen anpassen (3)

Methodenkompetenz (MK)

- einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern (1)

Urteilskompetenz (UK)

- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: e 1, e 2, e 3, f 1

Kooperation und Konkurrenz

- Mite- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen, (2)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

BF 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Thema des UV 2.1: „Wir entwickeln unseren Spielekatalog – kriteriengeleitete Entwicklung, Erprobung und Überprüfung verschiedener kleiner Spiele. (10 Stunden)“

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Spiel- und Handlungsfähigkeit • Entwicklung technisch-kognitiver Fertigkeiten, taktisch-kognitiver Fähigkeiten • Prinzipien von Spielen (Fairness, Spaß, Teamgeist, Sicherheit) • Kriterien zu Spielidee und Regeln (orientiert an Raum, Zeit, Spielgerät, Personenzahl) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielprinzipien (Fairness, Teamgeist, Sicherheit, Spaß) • Spielidee • Spielregeln 	<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Aufstellen einer Übersicht zu Prinzipien von Spielen • Erstellung eines Rasters zur Spielidee und zu Spielregeln • eigenverantwortliche Entwicklung, Präsentation und Durchführung selbst gestalteter kleiner Spiele in Gruppen • Bewertung der Eignung der selbst entwickelten Spiele hinsichtlich der Kriterien <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln • Erproben • Überprüfen • Rückmelden 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele mit Bällen und anderen Spielgeräten • Kooperative Spiele <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raum, Zeit, Spielgerät, Personenzahl, Handlungsmöglichkeiten 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a) Entwicklung der Spielidee und Regeln während der Gruppenarbeitsphase • b) Verbesserung der technisch-kognitiven und der taktisch-kognitiven Fähigkeiten <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a) Kooperation und Zusammenarbeit in der Gruppe • b) Beherrschung der Spielgeräte, Spielübersicht <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation und Durchführung der entwickelten Spiele <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der aufgestellten Kriterien zu Spielidee und Spielregeln • Erklärung und Anleitung der selbst entwickelten Spiele

Bewegungsfeld / Sportbereich: 5.1 Bewegen an Geräten - Turnen	Päd. Perspektive Leitend / ergänzend AB	Jahrg.- Stufe 5	Dauer des UV Std. 12	Vernetzen mit UV BF 6.1	Laufende NR. der UV 8
--	---	--------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------

Rolle, Handstand, Rad- Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen

Kompetenzerwartungen: **BWK 1, BWK 2, BWK 3, MK 1, MK 2, UK 1**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine für das Turnen grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten (1)
- technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (u.a. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben (2)
- am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden (3)

Methodenkompetenz:

- Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben (1)
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen (2)

Urteilskompetenz:

- turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z.B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten (1)

Inhaltfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a 3, b 1

Bewegungsstruktur (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Bewegungsgestaltung (b)

- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)
- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)

BF 6 Bewegen an Geräten - Turnen

Thema des UV 5.1: „Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw. / rw. • Handstand • Rad • Strecksprünge als Übungsverbindungen (mit halber u. ganzer Drehung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuhilfenahme von schiefen Ebenen (u. Matten a. d. Wand), Bewegungsthemen und Bewegungsaufgaben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse Übungsbezeichnungen • Prinzipien u. Gesetzmäßigkeiten zur Gestaltung turnerischer Bewegungsabläufe 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerturnen • Synchronturnen (Musik, Materialien, Geschichten) • Gruppenturnen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unfallverhütung • Sicherheitsbestimmungen • Hilfestellung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- u. Abbau von Turngeräten • Helfen u. Sichern • Körper- u. Muskelspannung • Übungsformen demonstrieren u. beschreiben <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführen von Teilbewegungen i. d. Grobform • Variation innerhalb einer Kür • Individuelle Lernfortschritte <p>Punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation Kür bzgl. Ausführungsqualität (Flüssigkeit, Übungsverbindungen)

Bewegungsfeld/Sportbereich 6.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	A B	5	10	BF 6.1	9

Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran - auf der Grundlage von Musik und Rhythmus eine ästhetisch-gestalterische Präsentation erstellen

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewe-gens mit und ohne Materialien anwenden und beschreiben (1)
- *grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden (2)*

Methodenkompetenz (MK)

- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (1)
- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren (2)

Urteilskompetenz (UK)

- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, b 1, b 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Bewegungsgestaltung (b)

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)
- Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)

BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Thema des UV 6.2: „Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran - auf der Grundlage von Musik und Rhythmus eine ästhetisch-gestalterische Präsentation erstellen“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>halte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technisch-koordinative Grundformen: Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen kennenlernen und anwenden • Grundlegende Unterscheidung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raum, Zeit und Dynamik 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren: Bewegungen auf der Grundlage der Musik und des Rhythmus: erproben und in Gestaltungen damit experimentieren • Präsentieren eigener ästhetisch-gestalteter Kompositionen • Individualisierung des Unterrichts: Berücksichtigung eigener Musikvorlieben • Erstellen einer Übersicht zur Systematisierung und Bewusstmachung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik • Nachahmen und Gestalten • Beobachtungsbögen zur Selbst- und Fremdbeobachtung • Beobachtungsbögen zu den Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik • Partner- und Gruppenarbeit <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbögen (Selbst- und Fremdbeobachtung) 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik • Unterschiedliche Raumrichtungen: hoch, tief, links, rechts, zurück und vor • Unterschiedliche Zeit: z.B. langsam, schnell • Dynamik: z.B. hart, weich • Rhythmus • Strukturelemente eines Stückes • Optional: Aufstellungs- und Gruppierungsformen • Optional: Raumwege <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik • Strukturelemente eines Stückes • Raumrichtungen • Optional: Raumwege 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen • Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter Einbeziehung von vorgegebenen als auch selbst erarbeiteten Kriterien

5.8.2. Jahrgangsstufe 6

Bewegungsfeld/Sportbereich 1.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A F	6	8	Alle	10

Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten - allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen

Kompetenzerwartungen: BWK 1, MK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern (1)

Methodenkompetenz (MK)

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, f 1

Bewegungsstruktur und Bewegungsformen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV 1.3 „Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten - allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen“
(8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition des Aufwärmens • Grundsätze des Aufwärmens befolgen • Aufbau einer Erwärmung (Phasen) • Definition Unfall- und Verletzungsprophylaxe sowie deren Bedeutung beim Sporttreiben • Aspekte der Unfall- und Verletzungsprophylaxe <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Unfall- und Verletzungsprophylaxe 	<p>Klassenverband</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellung von Lernplakaten zu den Themen Aufwärmen sowie Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Mindmap - Was versteht ihr unter Aufwärmen; was ist dessen Ziel und Wirkung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernplakat 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verletzungsprophylaxe • Wirkungen des Aufwärmens • Ziele des Aufwärmens; Vorbereitung des Organismus auf folgende Belastung • Grundsätze des Aufwärmens, z. B. Zeitdauer des Aufwärmens <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Verletzungsprophylaxe 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Planen und Gestalten von Aufwärmprozessen • Mitgestaltung von Unterrichtssituationen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Planen und Gestalten eines allgemeinen Aufwärmprogramms

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des LV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A C D	6	10	(BF 1 und BF 3)	11

Höher, schneller, weiter - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen

Kompetenzerwartungen: BWK 4, MK 1, MK 2, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen (4)

Methodenkompetenz (MK)

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, c 1, c 2, c 3, d 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Wagnis und Verantwortung (c)

- Spannung und Risiko (1)

- Emotionen (z. B. Freude, Frustration, Angst) (2)

- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (3)

Leistung und Leistungsverständnis (d)

- Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 3.3 „Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Durchführung eines Dreikampfes unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvorgangs • sachgerechte Anwendung leichtathletischer Messverfahren <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dreikampf • Wettkampfvorgang • leichtathletische Messverfahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung verschiedener Wettkampfstationen und Erprobung der leichtathletischen Messverfahren in Kleingruppen • gemeinsame Entwicklung von Bewertungskriterien für den Wettkampf <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Erprobung in Kleingruppen 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Nutzung verschiedener Wettkampfstationen und Messverfahren • Training an entwickelten Stationen 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung adäquater Wettkampfstationen und angemessener Einsatz von Messverfahren • selbstständige Nutzung des Lauf-, Sprung-, Wurf-ABCs zum Aufwärmen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität • Vielfalt der gefundenen Wettkampfstationen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf-, Sprung- und Laufwettkämpfe <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Bewegungserfolg (Messung)

Bewegungsfeld / Sportbereich: 7.2	Päd. Perspektive Leitend / ergänzend	Jahrg. - Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende NR. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	E, D	6	10	alle BF 7	12

Wir entwickeln unsere Regeln für ein gemeinsames Torschusspiel

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 3, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1)
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3)

Methodenkompetenz:

- -Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (3)

Urteilskompetenz:

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d 1, e 1, e 3, e4

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3)
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV 7.2: „Wir entwickeln unsere Regeln für ein gemeinsames Torschusspiel“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erschließung eines breiten Spektrums von Sportspielen durch einen mehrperspektivischen Zugang • Variation und Veränderung von Spielregeln • Integration von unterschiedlichen Könnenserfahrungen in ein Spiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness, Kooperation, Integration 	<ul style="list-style-type: none"> • erproben unterschiedlicher Spielformen durch Regelveränderungen sowie deren Reflexion <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren, erproben 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Sportspiele mit- und gegeneinander selbstständig planen und entwickeln <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konstitutive, strategische und moralische Regeln 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgang miteinander, soziale Integration und Kommunikation

Bewegungsfeld / Sportbereich: 5.2	Päd. Perspektive Leitend / ergänzend	Jahrg. - Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende NR. der UV
Bewegen an Geräten – Turnen	A C	6	10	BF1 und 4.3/5.5	13

Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen

Kompetenzerwartungen: BWK1., BWK 2, BWK 4, MK 1, MK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine für das Turnen grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten (1)
- technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (u.a. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben (2)
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden (4)

Methodenkompetenz:

- Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben (1)
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, c 2, c 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Wagnis und Verantwortung

- Emotionen (z.B. Freude, Frustration, Angst) (2)
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (3)

BF 5 Bewegung an Geräten - Turnen

Thema des UV 5.2: „Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher Turnen“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen am Parallelbarren • Stützspünge über diverse Sprunggeräte • Schwingen an diversen Turngeräten • Übungsverbindungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsaufgaben • Variation von Aufgaben • Bewegungsthemen 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerturnen • Synchronturnen • Kleingruppenturnen 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- u. Abbau von Turngeräten • Helfen u. Sichern • Körper- u. Muskelspannung • Übungsformen demonstrieren u. beschreiben
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen u. Stützen um diverse Achsen • Körperstellreflexe 	<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien von Schwungbewegungen • Prinzipien von Stützbewegungen 	<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unfallverhütung • Sicherheitsbewusstsein • Helfen u. Sichern 	<p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführen von Teilbewegungen i. d. Grobform • Variation innerhalb einer Kür • Individuelle Lernfortschritte <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation Kür bzgl. Ausführungsqualität (Flüssigkeit, Übungsverbindungen)

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.1						
Bewegen im Wasser – Schwimmen		Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
		A	6	10	BF 1.1	14

Wasserbewältigung- grundlegende Erfahrungen der spezifischen Voraussetzung im Wasser erleben und für sicheres Bewegen im Wasser nutzen – Kunststücke im Wasser

Kompetenzerwartungen: BWK 1, MK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare hydrodynamische Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-kooordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen (1)

Methodenkompetenz (MK)

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.(1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema des UV 4.1: „Wasserbewältigung- grundlegende Erfahrungen der spezifischen Voraussetzung im Wasser erleben und für sicheres Bewegen im Wasser nutzen – Kunststücke im Wasser“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eintauchen • Abtauchen • Rollen um verschiedene Achsen • Gleiten • Kunststücke <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auftrieb erleben • Abtauchen erfahren • Hydrodynamische Prozesse erleben 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf ins, aufs Wasser • Ausatmen unter Wasser • Drehen um Längsachse auf und um Breitenachse unter Wasser • Abstoßen und Gleiten mit Kopf im Wasser in verschiedenen Körperlagen (Bauch, Rücken, Seitenlage) • Handstand, Handstandlaufen • Singen unter Wasser • Zählen unter Wasser • Ziehen und Schieben 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Tauchgegenstände • Nudel • Brett <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung des Eintauch- und Abtauchverhaltens • Gleitfähigkeit <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausatmen unter Wasser • Augen öffnen unter Wasser • Ausatmungsblasen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tauchgegenstände erkennen und hoch holen • Gleiten – Distanz

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen	A	6	12	BF 3.6	15

Vom Bauch auf den Rücken - beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare hydrodynamische Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen (1)
- eine Wechseltzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen (2)

Methodenkompetenz (MK)

- einen schwimmbodenspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema des UV 4.2: „Vom Bauch auf den Rücken - beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten in verschiedenen Körperlagen • Vortrieb durch Wechselbeinschlag • Vortrieb durch Gleichschlagbeinarbeit • Wechsellarmzugtechnik • Gleichzugarmtechnik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hydrodynamischen Auftrieb erleben und erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstoßen, Gleiten auf und unter Wasser in Bauch-, Rücken-, Seitenlage • Kraulbeinschlag in Rücken- und Bauchlage mit und ohne Brett • Brustbeinschlag • Armzug, Abschiagschwimmen • Einarmig, beidarmig Schwimmen • Koordinations-, Kombinationsübungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antrieb, Vortrieb • Zug-, Druckphase 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nudeln, Brett • Flossen • Pull-bouy 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleitverhalten bei Antrieb • Steuerungsverhalten der Kopfstellung, Atmung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmfähigkeit nach Geschwindigkeit und Ausdauer <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung Kraul-Rückenbeinschlag • Technik Brustbeinschlag • Gesamtkoordination Brustschwimmen • Zeitabnahme über 50m, 200m

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen	A C	6	10	BF 4.4; 5.5; 5.2	16

Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten

Kompetenzerwartungen: BWK 4, MK 1, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- das Springen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Fuß-, Kopf-, Rotations- und Rotations-sprünge) funktionsgerecht durchführen und dabei Boderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen (4)

Methodenkompetenz (MK)

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen einhalten (1)
- Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (2)

Urteilskompetenz (UK)

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, c 1, c 2, c 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Wagnis und Verantwortung (c)

- Spannung und Risiko (1)
- Emotionen (z.B. Freude, Frustration, Angst) (2)
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (3)

BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema des UV 4.3: „Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge im und aus dem Wasser • Sprünge ins Wasser von verschiedenen Höhen • Sprünge fußwärts und kopfwärts <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absprunghöhe • Flugphase • Eintauchphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzel- und Partnersprünge (Kopfsprung rückwärts, Salto rückwärts) • Fußsprünge und Variationen • Koordinationssprünge mit und ohne Gegenstände (Fangen von Gegenständen in der Luft) • Kopfsprünge gestreckt gehockt • Startsprung mit Unterwasserphase <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absprung • Körperspannung 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katapultieren mithilfe vom Partner • Startblock • 1m, 3m Sprungbrett 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angstüberwindung <p>Absprungdynamik und -effektivität punktuell</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprunghöhe • Sprungausführung • Eintauchverhalten • Unterwasserverhalten

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen	A C	6	10	BF 4.3; 5.5; 5.2	17

Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 4, MK 1, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare hydrodynamische Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen (1)
- das Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Tauchparcour, Tief-, -Weitentauchen) funktionsgerecht durchführen und dabei Boderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen (4)

Methodenkompetenz (MK)

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (1)

Urteilskompetenz (UK)

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, c 2, c 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)
- Wagnis und Verantwortung (c)
- Emotionen (z. B. Freude, Frustration, Angst) (2)
- Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (3)

BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema des UV 4.4: „Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eintauchen • Abtauchen • Tiefschwimmen • Weitschwimmen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auftrieb erfahren • Absinken initiieren • Hydrostatischer Druck wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung unter Wasser • Absinken durch ausatmen • Wahrnehmungs-Erkennungsübungen unter Wasser (visuell, akustisch, taktil) • Tauchparcours • Gegenstände aus der Tiefe hoch holen • Streckentauchen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich • Auftrieb 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tauchringe, bzw. -Gegenstände • Reifen, Stangen, etc. • Taucherbrillen • 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterwasserverhalten • Angstüberwindung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tauchbereitschaft • Steuerung durch Kopfstellung <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tauchzug • Tauchdistanz a) Strecke b) Tiefe

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.5	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen	DF	6	12	BF 1.3, 3.8, 1.5	18

Fit und leistungsstark - in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können

Kompetenzerwartungen: BWK 3, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 20 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen (2)

Urteilskompetenz (UK)

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, d 3, f 2, f 3

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) (2)
- Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

Gesundheit (f)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (3)

BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema des UV 4.5: „Fit und leistungsstark - in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Ökonomie der Schwimmtechnik • Effektivität <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittelzeitausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtechnik in unterschiedlichen Stilarten • Atemtechnik • Erholungstechniken <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einer-, Zweier-, Dreieratmung • Seestern 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahnen 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchhaltebereitschaft <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ökonomie der Atmung • Effektivität des Antriebs punktuell <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl der Bahnen während 20 Minuten

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.6	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen	A F	6	10	---	19

Sich selbst retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen.

Kompetenzerwartungen: BWK 4, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden (4)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, f 1, f 2, f 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (3)

BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema des UV 4.6: „Sich selbst retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken der Selbstrettung • Techniken der Fremdhilfe <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskeldehnung • Ziehen, Schieben • Abschleppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Muskelentkrampfung • Wadenmuskulatur • Oberschenkelmuskulatur • Bauchdecke • Kleiderschwimmen • Sprungtechnik für unbekanntes Gewässer <p>Fachbegriffe:</p> <p>Muskelentspannungstechniken Stretching Paketsprung</p>	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rettungsleinen • 5kg Tauchring • Kleidung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungseinschätzung • Gefahrenerkennung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zur Eigenrettung • Fähigkeit zur Fremdrettung <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium: Jugend Rettungsschwimmabzeichen in</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bronze • Silber • Gold

Bewegungsfeld / Sportbereich: 1.4	Päd. Perspektive Leitend / ergänzend	Jahrg. - Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	C	6	10	alle	20

Im Gleichgewicht sein - Balancieren können

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform: 6 BWK 2, 6 UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben

Urteilskompetenz:

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: C1, a1, a3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Wagnis und Verantwortung

- Spannung und Risiko

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausdrücken
Thema des UV 1.4: „Im Gleichgewicht sein – Balancieren können“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balancieren auf verschiedenen breiten Wegen in verschiedenen Höhen Balancieren auf einer Schräge 	<ul style="list-style-type: none"> SuS benennen mögliche Gefahrenquellen und eventuelle Sicherung 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schwebebalken Balancier-Parcours <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Körperschwerpunkt Innenohr Gleichgewichtsorgan 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS benennen ihr persönliches Risikobewusstsein <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Persönliches Wagnis <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Durchlaufen verschiedener Balanceübungen

Bewegungsfeld / Sportbereich: 9.1 Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport	Päd. Perspektive Leitend / ergänzend C, E	Jahrg. - Stufe 6	Dauer des UV Std. 10	Vernetzen mit UV BF 2.2	Laufende NR. der UV 21
---	---	---------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------

Spielend kämpfen und sich im Zweikampf erfahren

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz): 6 BWK 1, 2; 6 MK 1, 2; 6 UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.
- sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern.

Methodenkompetenz:

- grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.
- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.

Urteilskompetenz:

- einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: c 3, e 1, e 3

Wagnis und Verantwortung

- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder –verminderung)

Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen

BF 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Thema des UV 9.1: „Spielend kämpfen und sich im Zweikampf erfahren“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anbahnung von Körperkontakt • Kampf auf Matten als Bodenkampf <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Angrüßen / Abgrüßen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Gewöhnung an Körperkontakt mit dem Partner • Erstellen der Regeln durch Schülerinnen und Schüler <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopp-Regel 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangenspiele • Kämpfen um Gegenstände • Bodenkampf <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperschwerpunkt (KSP) • Gleichgewicht 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung von Regeln • Unterstützung des Partners beim Erlernen / Erproben der Techniken <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung von Regeln • Den Partner machen lassen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Ausführung der erlernten Technik

Bewegungsfeld/Sportbereich 8.1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport	A F	6	8	---	22

Gleit-/Fahr-/Rollgeräte (Einrad, Fahrrad, Inliner, Waveboard, ö. ä.) als Spiel-, Sport- und Freizeitgeräte – Bewegungsräume und Bewegungsvielfalt beim Rollen, Gleiten und Fahren (wieder-)entdecken

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, UK 1, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- sich in komplexen Situationen mit dem Fahrrad fortbewegen, Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum und Gelände wahrnehmen zur Fortbewegung im dynamischen Gleichgewicht nutzen Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen zentrale Bewegungsmerkmale erläutern (1)
- technisch - koordinative Fertigkeiten beim Radfahren sicherheits- und geländeangepasst ausführen Bewegungsabläufe beim Radfahren unter ökonomischen und gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern (2)

Methodenkompetenz (MK)

- grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Fahren mit dem Rad beschreiben und verlässlich einhalten für das Fahren mit dem Rad allein und in der Gruppe
- sport spezifische Vereinbarungen (Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden (1)

Urteilskompetenz (UK)

- Gefahrenmomente beim Radfahren für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen (1)
- Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, b 1, b 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Wagnis und Verantwortung (c)

- Spannung und Risiko (1)
- Emotionen (z. B. Freude, Frustration, Angst) (2)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)

BF 8 Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootsport, Wintersport

Thema des UV (6.1) „Gleit-/Fahr-/Rollgeräte (Einrad, Fahrrad, Inliner, Waveboard, ö. ä.) als Spiel-, Sport- und Freizeitgeräte – Bewegungsräume und Bewegungsvielfalt beim Rollen, Gleiten und Fahren (wieder-)entdecken“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Roll-, Gleit- und Fahrbewegungen kennenlernen • grundlegende Bewegungen wie bremsen und beschleunigen oder Hindernisse umfahren • grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementare Bewegungsabläufe (bremsen, beschleunigen, Kurven fahren) beschreiben. Beispiel „bremsen“: Du verlagerst das Gewicht auf das hintere Bein und hebst die Spitze des vorderen Inline-Skates an. Der Stopper wird dadurch auf den Asphalt gedrückt und bremst die Fahrt.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren mit verschiedenen Roll-/Gleit- und Fahrgeräten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen eines Hindernisparcours für Einrad, Fahrrad, Inliner, Waveboard, Skateboard o.ä. (je nach Lerngruppe/-ort/vorhandenem Material wählen) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefahrenmomente für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (steiles/falches Gelände, enge/breite Passage, Untergrund, Geschwindigkeit, Können,...) 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Roll-/Gleit und Fahrbewegungen demonstrieren und beschreiben • Einhaltung grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen • situative Einschätzung von Gefahrenmomente für sich und andere <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität <p>punktuell:</p> <p>Beobachungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführung

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A B	6	8	BF 1.1 und 1.3	23

Weitwerfen ... gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann!

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)
- leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)

Methodenkompetenz (MK)

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, b 1, b 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (2)

Bewegungsgestaltung (b)

- Gestaltungsformen und Kriterien (1)
- Variationen von Bewegung (z. B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)

BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 3.4: „Weitwerfen ... gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann!“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Anforderungen beim Werfen: Wurfbewegungen variieren • grundlegende Unterscheidung des Werfens und Stoßens • Phasierung von Wurfbewegungen • Bewegungsmerkmale beim Werfen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf – Auftakt – Angleiten, Abwurf – Stoßen • Bewegungsmerkmale 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgewichten – Erproben verschiedener Wurf- und Stoßformen • Erstellen einer Übersicht zur Systematisierung des Werfens und Stoßens <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Formen des Werfens und Stoßens: weit werfen und stoßen, hoch werfen, hoch-weit werfen, vorwärts-/rückwärts werfen, aus der Drehbewegung werfen • Werfen und Stoßen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf-ABC 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zum Wurf-ABC demonstrieren und beschreiben • selbstständige Nutzung des Lauf-, Sprung-, Wurf-ABCs zum Aufwärmen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität • Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Wurf-ABC <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation Wurf-ABC <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Variation