

5.8.3. Jahrgangsstufe 7

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.5	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	A D F	7	8	3.1; 3.2;3.3;3.4; 4.5	24

Ganz schön aus der Puste!? – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA / bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben (3)

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, d 1, d 2, d 3, f 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Leistung (d)

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

Gesundheit (f)

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

BF 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Thema des UV (3.5): „Ganz schön aus der Pustel? – mit Freude ohne Unterbrechung laufen können“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: 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>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • absolute Laufleistung • relative Laufleistung (individuelle Verbesserung; Motivation)

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.6	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	A B	7	10	BF 3	25

Das hab ich noch nie gemacht! – Hochsprung oder Kugelstoß oder Hürdenlauf als neue Herausforderungen

annehmen

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigkeitenniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (1)
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen (2)

Methodenkompetenz (MK)

- selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)

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

Bewegungsstruktur und Bewegnlernen (a)

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

BF 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Thema des UV (3.6): „Das hab ich noch nie gemacht! – Hochsprung oder Kugelstoß oder Hürdenlauf als neue Herausforderungen annehmen“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Hochsprung-, Kugelstoß oder Hürdenlauf erlernen • Bewegungsabläufe in ihrer Abhängigkeit vom Bewegungsziel erfassen und beschreiben • Vorstellung vom inneren und äußeren Bild der Bewegung entwickeln: Kinästhetische und phänomenologische Erfassung Lernwege und verschiedene Möglichkeiten der Fehlerkorrektur erfahren und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten des hoch und weit Springens kennenlernen, • Bewegungsabläufe in ihrer Abhängigkeit vom Bewegungsziel erfassen und beschreiben, • verschiedene Lernwege kennen, Möglichkeiten zur Fehlerkorrektur kennen und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zum Hochsprung und Weitsprung • Methodische Übungsreihen, verschiedene Möglichkeiten der Visualisierung: Demonstration, Foto, Zeichnung • verschiedene Formen der Fehlerkorrektur (z.B. Partnerkorrektur) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fehlerkorrektur • Methodische Übungsreihen • Kinästhetische und phänomenologische Erfassung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zu den Techniken demonstrieren und beschreiben • selbstständige Nutzung von Übungsformen zum Aufwärmen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität <p>Möglichkeiten der punktuellen Leistungsbewertung</p> <p>a) Demonstration der Sprungtechniken</p> <p>b) Messung der Sprunghöhe bzw. -weite</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	A E	7	12	2.1;7.1; 7.2	26

Erlernen technischer und taktischer Fähigkeiten für das Handballspiel

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1),
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftslenklich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2),
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3).

Methodenkompetenz (MK)

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern,
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden,
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz (MK)

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

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

Bewegungsstruktur und Bewegungsformen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV (7.3) „Erlernen technischer und taktischer Fähigkeiten für das Handballspiel“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Handballspiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprungwurf, Mannschaftstaktik 	<ul style="list-style-type: none"> Technische Fertigkeiten ausbilden und festigen, taktische Grundlagen erarbeiten Kooperation und Verständigung verbessern <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Teamfähigkeit 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prellen, Schlagwurf, Fangen, Passen, Sprungwurf (Grobform), Überzahlspiele, Abwehrgrundstellung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fairnessprinzip 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Unterrichtsbegleitende Bewertung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Soziales Verhalten <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration der technischen Fähigkeiten Anwendung von Technik und Taktik im Spiel

Bewegungsfeld/Sportbereich 2.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	A E F	7	10	2.1; BF 7	27

Miteinander und Gegeneinander im Spiel – alternative Spielideen entwickeln, erproben und umsetzen

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden (1)
- in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln (2)

Methodenkompetenz (MK)

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

Urteilskompetenz (UK)

- Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, e 1, e 2, e 3, e 4, f 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

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

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und kompetenzorientierten Sportformen) (1)
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)
- (Spiel-)regeln und deren Veränderungen (3)

- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

BF 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Thema des UV (1.3) „Miteinander und Gegeneinander im Spiel –Regeln und Taktik am Beispiel des Flagfootball entwickeln, erproben und umsetzen“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde • Pass-Fang-Gewöhnung • Pass- und Laufwege • Einsicht in Spielstrukturen • Indoor- und Outdoor spielen • Kooperation und Verständigung • Erstellung von Regeln <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale • Spielregeln • Spieltaktik • Sicherheitskriterien 	<p>Methodische Entscheidungen mit unterschiedlichen Regelungen in Bezug auf den Spannungsaufbau im Spiel (Spielraum, Spielzeit, Spielgerät, Mannschaftsgröße)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Passrouten, Ausweichen, Finten, eigener Taktikstrukturen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flagfootball: Passen und Fangen (Überkopf, Unterhand) • sich im Team auf Spielzüge einigen, individuelle Stärken erkennen und nutzen, Positionen sinnvoll vergeben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionen (Quarterback, Center, Wide Receiver, Running Back, Defensive Back) • Endzone, Touchdown • Raum, Zeit, Spielgerät, Personenzahl, Handlungsregeln 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der technisch-kognitiven und der taktisch-kognitiven Fähigkeiten • Verbesserung der sozial-kommunikativen Kompetenzen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherrschung des Spielgerätes, der Pass- und Laufwege, Spielübersicht • Fairplay, Kooperation und Verständigung in der Gruppe • punktuell: Präsentation und Durchführung einer eigenen Spielform mit dazugehörigen Regeln und Taktiken im Team <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kriterienorientierte Entwicklung der Spielform • Erklärung und Anleitung der selbst entwickelten Spielform

Bewegungsfeld/Sportbereich 6.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B E	7	10	6.1; 6.2	28

Jump Style, Hip-Hop und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Beweigens mit und ohne Handgerät 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)
- grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben (3)

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 (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: b 1, b 3, e 1, e 2

Bewegungsgestaltung (b)

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuelle und gruppenspezifisch) (1)
- Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte (3)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)

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

Thema des UV (6.3): „Jump Style, Hip-Hop und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen von vorgegebenen Formen der Bewegung zu Musik (Bewegungsrepertoire) • Kennen der verschiedenen Bewegungsparameter (z.B. Raumrichtung) • Optional: Wissen über Bewegungsformen zur Musik in unterschiedlichen Epochen bzw. Entwicklung eines Musikstils (z.B. Hip-Hop) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsrepertoire • Bewegungsparameter 	<p>Individualisierung des Unterrichts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbogen • Bewegungen im Raum gestalten • Individuelle Fähigkeiten entwickeln und in der Gruppe einsetzen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen (Schülerinfo) • Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der Parameter Raumrichtung, Raumebenen und Dynamik • Gruppenchoreographie entwickeln • Unterschiedliche Potentiale verbinden und integrieren - miteinander kreativ arbeiten • Erwerb eines differenzierten Bewegungsrepertoires • Optional: Wissen über Bewegungsformen zur Musik in unterschiedlichen Epochen bzw. Entwicklung des Musikziels • Optional: Kennen vorgegebener Formen der Bewegung zu Musik 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterien: <ol style="list-style-type: none"> a) Einsatzwille b) Zusammenarbeit in den Gruppen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterium: <ol style="list-style-type: none"> a) Entwicklung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter Einbeziehung von vorgegebenen als auch selbst erarbeiteten Elementen b) Bewertung/Reflexion von Gruppenpräsentationen an zuvor erarbeiteten Kriterien durch die SuS

Bewegungsfeld/Sportbereich 9.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport	A, E	7	12	9.1	29

Kooperatives Erarbeiten von Würfen (Fuß- und Hüftwürfe aus dem Judo) und deren Anwendung im Zweikampf

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz): 9 BWK 1; 6 MK 1; 6 UK 1, 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern.

Methodenkompetenz:

- kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben.

Urteilskompetenz:

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen.
- Eigeninitiative und Jaires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen.

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

Wagnis und Verantwortung

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

BF 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Thema des UV (9.2): „Kooperatives Erarbeiten von Würfen (Fuß- und Hüftwürfe aus dem Judo) und deren Anwendung im Zweikampf“
(12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fallschule • Den Partner zu Boden bringen • SuS als Kampfrichter <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschlagen • Standkampf • (Judo-)Würfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Würfmöglichkeiten aus der Situation heraus erarbeiten • Durchsetzen der Regeln durch Schülerinnen und Schüler <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunktsenkung • Gleichgewichtsbruch • Standringen 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußfeiger • Hüftwurf • Fallschule <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperschwerpunkt (KSP) • Gleichgewicht brechen • Auslage • Hebel- / Drehpunkt 	<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> <ol style="list-style-type: none"> a) Beobachtungskriterium: <ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Ausführung der erlernten Technik b) Erkennen von „Gefährdungsmöglichkeiten“ Als Kampfrichter

Bewegungsfeld/Sportbereich 5.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten - Turnen	A C	7	10	5.1; 5.2	30

Vielfältig an Geräten turnen – Beim Hangeln, Schwingen und Springen sicher werden

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallellatten) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normgebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (1),
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (2),
- eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen (3),
- zwischen Sicherheitsstellung und Hilfestellung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern (4).

Methodenkompetenz:

- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (1),
- Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren (2),
- sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern (3).

Urteilskompetenz:

- Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-kognitiver Leistungsfähigkeit beurteilen (1),
- eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten (2).

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Wagnis und Verantwortung (c)
- Spannung und Risiko

BF 5 Bewegen an Geräten - Turnen

Thema des UV (5.3) „Vielfältig an Geräten turnen – Beim Hangeln, Schwingen und Springen sicher werden“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Bewegungsarten an Geräten kennen lernen • eigene Grenzen erkennen und verschieben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen, Stützen • Springen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen verschiedener Bewegungsformen an Barren, Reck und Minitramp • Erwerb von grundlegenden Kenntnissen der Bewegungslehre zur Beschleunigung und Rotation des Körpers • Kenntnisse zum sicheren Aufbau und Turnen (Hilfe- und Sicherheitsstellung) an Geräten 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hangeln und Schwingen an Barren und Reck • Sprünge um verschiedene Achsen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen am Minitrampolin • Optional: Aufbau eines Hindernis- und Wagnisparcours, synchron an Geräten turnen 	<p>prozessbegleitend: unterrichtsbegleitende Bewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • punktuelle Leistungsbewertung • Entwicklung und Präsentation einer Turnkür am Gerät oder eines Wagnisparcours • Demonstration und Anwendung von Hilfe- bzw. Sicherheitsstellungen

5.8.4. Jahrgangsstufe 8

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.7		Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik						

Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigkeitensniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (1)
- einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampferhaltens durchführen (4)

Methodenkompetenz (MK)

- leichtathletische Wettkampffregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten (1)
- selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, d 3, e 4

Leistung (d)

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

Kooperation und Konkurrenz (e):

- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettkämpfe) (4)

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Thema des UV (3.7): „Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Entwicklung und Durchführung eines Dreikampfes unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens sachgerechte Anwendung leichtathletischer Messverfahren; Formen der relativen Leistungsmessung 	<ul style="list-style-type: none"> Entwicklung verschiedener Wettkampfstationen und Erprobung der leichtathletischen Messverfahren in Kleingruppen gemeinsame Entwicklung von Bewertungskriterien für den Wettkampf 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aufbau und Nutzung verschiedener Wettkampfstationen und Messverfahren Training an entwickelten Stationen Reflexion mit Blick auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, individuelle Anstrengungsbereitschaft <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> absolute und relative Leistung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung adäquater Wettkampfstationen und angemessener Einsatz von absoluten und relativen Messverfahren selbstständiges Aufwärmen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ausführungsqualität Vielfalt der gefundenen Wettkampfstationen und Messverfahren <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 1.5		Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		AF	8	10	BF 1; BF 3	32

Laufen ohne zu Schnaufen - Laufen unter verschiedenen Sinngewandlungen erfahren sowie Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen und langfristig verbessern

Kompetenzerwartungen: BWK 2, BWK 3, UK 1

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)
- eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben (3)

Urteilskompetenz (UK)

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen (1)

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

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

Gesundheit (f)

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

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV (1.5) „Laufen ohne zu Schnaufen - Laufen unter verschiedenen Sinngengebungen erfahren sowie Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen und langfristig verbessern“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität verschiedener Laufsituationen kennen, gestalten und vergleichen • Laufvarianten auf den Zusammenhang zwischen Ausdauerleistungsfähigkeit und Wohlbefinden untersuchen • Dosierungsexperimente durchführen und auswerten; z.B. wie fühle ich mich nach 5, 15 und 30 Minuten Belastung in der jeweiligen Laufsituation • Möglichkeiten der Trainingskontrolle finden, individuelle Belastungstests durchführen und Belastungsmerkmale kennenlernen • Wissen über die Energiebereitstellung und die richtige Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahren und erproben des Laufens • Wahrnehmung und Reflexion von Körperreaktionen, z.B. Entspannung und Anstrengung • Reflexion mit Blick auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, individuelle Anstrengungsbereitschaft ein Ziel erreichen • Fachbegriffe: 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen als Teil des Aufwärmens • Joggen in unterschiedlichem Gelände • Trainingsläufe mit unterschiedlicher Belastungsstruktur • Laufspiele • Optional: Führung eines Trainingstagebuches • Laufen erfahren und erproben • Entspannt, ergebnisbezogen • Auf ein Trainingsziel ausgerichtet • In Verbindung mit Bewegungsaufgaben • Wirkungen des Ausdauertrainings erfahren <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulsmessung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterien: • Selbstbeobachtung • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in einer Gruppe eine Trainingseinheit entwickeln, erproben und reflektieren • 30-Minutenlauf mit Streckenmessung oder vier Kilometer Zeitlauf <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen ohne Unterbrechung

Bewegungsfeld/Sportbereich 7.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	A E	8	12	BF 2, BF 7	33

Erlernen technischer und taktischer Fähigkeiten für das Fußballspiel

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1),
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2),
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3).

Methodenkompetenz (MK)

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern,
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden,
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz (MK)

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV (7.4) „Erlernen technischer und taktischer Fähigkeiten für das Fußballspiel“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe und Grundsituationen des taktischen Spiels kennen, • Spielhandlungen analysieren und typische Entscheidungssituationen entdecken, • sich gegenseitig beobachten, eigene Stärken und Schwächen herausfinden und Korrekturhinweise geben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flacher Pass, Hoher Pass, Pass in den Lauf, Mannschaftstaktik (Überzahl, Unterzahl) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technische Fertigkeiten ausbilden und festigen, • taktische Grundlagen erarbeiten • Kooperation und Verständigung verbessern <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teamfähigkeit 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Fußballspiel • Dribbeln, Passen, Ball An- und Mitnahme, Passen, Torschuss, Überzahlspele <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairnessprinzip, Doppelpass, Pass in die Gasse, Volleyschuss, Drop-Kick, Schuss 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichts begleitende Bewertung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soziales Verhalten <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der technischen Fähigkeiten • Anwendung von Technik und Taktik im Spiel

Bewegungsfeld/Sportbereich 8.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gleiten, Fahren, Rollen	A, E, F	8	40	8.1	34

Skifahren in der Gruppe – Bewegungsräume und Bewegungsvielfalt beim Gleiten (wieder-)entdecken

Kompetenzerwartungen: BWK1, BWK 2, MK 1, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- sich mit Gleit- oder Fahr- oder Rollgeräten fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen (1)
- Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen und gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen (2)

Methodenkompetenz:

- grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten (1)

Urteilskompetenz:

- Gefährtenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – Inhaltliche Schwerpunkte: a 1, c 1, c 2, e 2, f 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Wagnis und Verantwortung (c)

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

Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (e)

- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen. (2)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

BF 8 Gleiten, Fahren, Rollen

Thema des UV (8.2) „Skifahren in der Gruppe – Bewegungsräume und Bewegungsvielfalt beim Gleiten (wieder-)entdecken“ (40 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Organisationsvereinbarungen und sicherheitsrelevante Voraussetzungen für das Skifahren erarbeiten • Falltechniken, grundlegende Brems Techniken, einfache Fahrtechniken erlernen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material/ Ausrüstungsgegenstände benennen • elementare Bewegungsabläufe mit Fachbegriffen beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren mit verschiedenen Roll-/Gleit- und Fahrgeräten • Lehrdemonstrationen zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung • kriterienbasierte Partner-/Gruppenbeobachtung zur Technikoptimierung • Bereitstellung eines breiten Übungsangebotes für SUS unterschiedlicher Leistungsniveaus <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerbeobachtung/-evaluation 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sachgemäßes Anlegen der Skiausrüstung • Falltechniken • Brems Techniken • Fahrtechniken 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Kooperationsbereitschaft • Einhaltung grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen • situative Einschätzung von Gefahrenmomenten für sich und andere <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Gleit- und Fahrbewegungen demonstrieren und beschreiben (Ausführungsqualität)

Bewegungsfeld/Sportbereich 2.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	A, E	8	10	BF 2; BF 7	35

Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden (1)
- in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln (2)

Methodenkompetenz (MK)

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

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, e 1, e 2, e 3, e 4

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3)
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)

BF 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Thema des UV (2.3) „Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Spiel- und Handlungsfähigkeit • verschiedene Formen von Spielen • spielbezogene Wahrnehmungs- und Entscheidungsmuster • Schulung technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-koordinativer und konditioneller Fertigkeiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torspiele, Malspiele, Rückschlagspiele, Schlagballe, Partner- und Mannschaftsspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung und Analyse verschiedener Spielformen • Übertragung auf das Regelschema Digels • Änderung eines ausgewählten Spiels in Bezug auf einen oder mehrere Regeltypen in Gruppenarbeit • Analyse der sich daraus ergebenden Veränderungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysieren • Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Vergleich, Strukturierung, Änderung von bekannten und unbekanntem Spielen (Touch-Rugby, Baseball, Faustball, ...) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konstitutive Regeln nach Digel (Raum, Zeit, Personal, Inventar, Handlung) 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der technisch-kognitiven Fähigkeiten • Verbesserung der sozial-kommunikativen Kompetenzen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherrschung der Spielgeräte, Spielübersicht • Fairplay, Kooperation und Verständigung in der Gruppe <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation und Durchführung der in der Gruppe geänderten Regeln zum ausgewählten Spiel <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erklärung und Anleitung der Spieländerung

Bewegungsfeld/Sportbereich 6.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B F	8	12	BF 6	36

„Fit in Form“ - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern (1)
- in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (2)
- eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern (4)

Methodenkompetenz (MK)

- ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern (1)

Urteilskompetenz (UK)

- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: b 1, b 2, f 2, f 3

Bewegungsgestaltung (b)

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

Gesundheit (f)

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

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

Thema des UV (6.4) „Fit in Form“ - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen langfristig verbessern“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen von vorgegebenen Formen der Bewegung zu Musik für eine funktionelle Bewegungschoreographie (Bewegungsrepertoire) • Kennen der verschiedenen Bewegungsparameter • Kennen verschiedener Formen der Belastungssteuerung (z.B. Sprünge) • Kennen von Belastungsnormativen des Aerobic und deren Anwendung auf eine Choreographie (Warm up, Cardio, Cool down) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsnormative • High- und low-Impact • Warm up • Cardio • Cool-down 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner- und Gruppenarbeit • Reflexion der Variabilität der Belastungsnormative 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Mitschüler einen Rhythmus ansagen bzw. Einsätze geben können • Die Bedeutung von Strukturierung verstehen und lernen • Belastungsnormative des Aerobic erarbeiten und auf die eigene Choreographie anwenden können (Warm-up, Cardio, Cool down) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsnormative • Cardio • Warm up und Cool down 	<p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachungskriterium: Entwicklung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter Einbeziehung von vorgegebenen als auch selbst erarbeiteten Elementen • Bewertung/Reflexion von Gruppenpräsentationen an zuvor erarbeiteten Kriterien durch die SuS

Bewegungsfeld/Sportbereich 5.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten - Turnen	A C	8	12	5.1; 5.2; 5.3	37

Viefältig an Geräten turnen – Beim Bewegen an Barren, Reck und auf dem Minitramp sicher werden

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (1).
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (2).
- eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungs-kriterien benennen (3).
- zwischen Sicherheitsstellung und Hilfestellung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern (4).

Methodenkompetenz:

- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (1).
- Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren (2).
- sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern (3).

Urteilskompetenz:

- Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen (1).
- eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten (2).

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Wagnis und Verantwortung (c)

- Spannung und Risiko

BF 5 Bewegen an Geräten – Turnen

Thema des UV (5.3) „Vielfältig an Geräten turnen – Beim Bewegen an Barren, Reck und auf dem Minitramp sicher werden“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Bewegungsarten an Geräten vertiefen • eigene Grenzen erkennen und verschieben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen, Stützen • Sprünge um verschiedene Achsen • Balancieren • Rollen • Drehen, Überschlagen • Hangeln • Schwingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Anwenden und festigen verschiedener Bewegungsformen an Barren, Reck und Minitramp • Erwerb von vertieften Kenntnissen der Bewegungslehre zur Beschleunigung und Rotation des Körpers • Kenntnisse zum sicheren Aufbau und Turnen (Hilfe- und Sicherheitsstellung) an Geräten 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hangeln und Schwingen an Barren und Reck • Sprünge um verschiedene Achsen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen am Minitrampolin • Optional: Aufbau eines Hindernis- und Wagnisparcours, synchron an Geräten turnen 	<p>prozessbegleitend: unterrichtsbegleitende Bewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • punktuelle Leistungsbewertung • Entwicklung und Präsentation einer Turnkür am Gerät oder eines Wagnisparcours • Demonstration und Anwendung von Hilfe- bzw. Sicherheitsstellungen

5.8.5. Jahrgangsstufe 9

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.8	Pad. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	A D F	9	6	BF 1; BF 3	38

Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA | bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen (3)

Methodenkompetenz (MK)

- selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)

Inhaltfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, d 1, d 2, d 3, f 2, f 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Körpererfahrung und Körperempfindung (1)

Leistung (d)

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

- Methoden zur Leistungssteigerung (2)

Gesundheit (f)

- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)

- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (3)

BF 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Thema des UV (3.8): „Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern“ (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Laufen erfahren und erproben • entspannt, erlebnisbezogen • auf ein Trainingsziel ausgerichtet • in Verbindung mit Bewegungsaufgaben • Wirkungen des Ausdauertrainings erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen als Teil des Aufwärmens, Joggen in unterschiedlichem Gelände, • Trainingsläufe mit unterschiedlicher Belastungsstruktur, Laufspiele, Pulsmessung • Optional: Führung eines Trainingstagebuches 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität verschiedener Laufsituationen kennen, gestalten und vergleichen, Laufvarianten auf den Zusammenhang zwischen Ausdauerleistungsfähigkeit und Wohlbefinden untersuchen, • Dosierungsexperimente durchführen und aus-werten (wie fühle ich mich nach 5, 15, 30 Minuten Belastung in der jeweiligen Laufsituation), • Möglichkeiten der Trainingskontrolle finden, individuelle Belastungstests durchführen und Belastungsmerkmale kennen lernen, Wissen über die Energiebereitstellung und die richtige Ernährung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständige Nutzung verschiedener Laufformen zum Aufwärmen • Belastungsmerkmale beschreiben <p>Beobachungskriterien:</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"> • in einer Gruppe eine Trainingseinheit entwickeln, erproben u. reflektieren • 30- Minutenlauf mit Streckenmessung oder 4km Zeitlauf

Bewegungsfeld/Sportbereich 7.5	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	A E	9	10	BF 7	39

Erlernen technischer und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-kognitiv angemessen agieren (1),
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdielich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2),
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3).

Methodenkompetenz (MK)

- Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern (1)
- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern,
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden,
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz (MK)

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

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

Bewegungsstruktur und Bewegungsformen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV (7.5) „Erlernen technischer und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln des Einzel- und Doppelspiels kennen, • Bewegungsformen kennen und beschreiben können • Taktikbeschreibungen kennen und verstehen, • Ein badmintonsspezifisches Vokabular entwickeln und zur Beschreibung von Bewegungsabläufen nutzen, ein badmintonsspezifisches Aufwärmen kennen und entwickeln <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badmintonspielregeln • Clear, Smash, Drive, Drop • Spezifisches Aufwärming 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Beobachtungsbögen, Arbeiten mit Technik- und Taktikbögen, • Beobachtungsvermögen schulen • Technische Fertigkeiten ausbilden und festigen, • taktische Grundlagen erarbeiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clear, Smash, Drive, Drop • Einzel- und Doppeltaktik 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhand-ÜK-Clear, UH-Clear (Aufschlag), Vorhand-ÜK-Drop, Vorspannungssprung, Lauftechniken aus ZP in alle Ecken, Spiel- und Übungsformen • Spiel lang-kurz als Taktikvarianten begreifen • Ein sportartspezifisches Aufwärmen gestalten • Bewegungsbeschreibungen verstehen und • Taktikbeschreibungen von der Theorie in die Praxis umsetzen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zentrale Position, Vorhand-ÜK-Clear, UH-Clear, Vorhand-ÜK-Drop, Vorspannungssprung, 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsbegleitende Bewertung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soziales Verhalten <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von erlernten Techniken und Schlagkombinationen (z.B. VH-ÜK-Clear, VH-ÜK-Drop, Spiel lang-lang-kurz-kurz) • Anwendung von Technik und Taktik im Spiel mit und gegen den Partner

Bewegungsfeld/Sportbereich 1.6						
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen						
	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV	
	F	9	12	BF I	40	

Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten am Beispiel der Kraftausdauer

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (2)
- Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren (3)

Methodenkompetenz (MK)

- ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern (1)
- selbstständig für die Verbesserung der konditionellen Leistungsfähigkeit am Beispiel der Kraftausdauer üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, d 1, d 2, f 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

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

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)

Gesundheit (f)

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

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV (1.6): „Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten am Beispiel der Kraftausdauer“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Kennen verschiedener Dimensionen von Fitness • Fitnessstationen unter dem Aspekt einer effektiven und körpergerechten Ausführung selbst entwickeln und auswerten • Kriterien trainingsgerechter Dosierung kennen und auf Alltagssituationen anwenden • Einen Fitnessplan erarbeiten und auswerten • Wichtige Muskeln bzw. Muskelgruppen kennen • Formen der Kraft kennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitnessstest durchführen und auswerten • Den eigenen Fitnessstand einschätzen können • Die persönliche Fitness in verschiedenen Bereichen verbessern • Wissen über Kraft erweitern • Optional: Führung eines Trainingstagebuches 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung und Auswertung eines Fitnessstest • Funktionsgymnastik und Zirkeltraining • Muskelaufbau, konditionelle Fähigkeiten und Grundlagen im Bereich Kraftausdauer <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionsgymnastik • Zirkeltraining • Kraftausdauer • Wichtige Muskeln bzw. Muskelzeichnungen • Verschiedene Formen der Kraft, u.a. statisch und dynamisch • Muskelaufbau (Hypertrophie) 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsmerkmale beschreiben <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messung der individuellen Kraftentwicklung und des absoluten Kraftwertes durch Fitnessstests zu Beginn und am Ende der Unterrichtseinheit • Abfrage zum Muskelaufbau und Kraftformen

Bewegungsfeld/Sportbereich 2.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	A E	9	8	BF 2, BF 7	41

Wie spielt man denn eigentlich wo anders? - Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen

Kompetenzerwartungen: BWK 3; MK 1, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen (3)

Methodenkompetenz (MK)

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

Urteilskompetenz (UK)

- Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, e 1, e 2, e 3, e 4

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)
- (Spiel-) Regeln und deren Veränderungen (3)
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)

BF 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Thema des UV (2.4) „Wie spielt man denn eigentlich wo anders? - Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des eigenen kulturellen Hintergrunds • Andere, uns fremde Kulturen kennen und verstehen lernen • Unterschiede und Gemeinsamkeiten entdecken • Relativierung und Erweiterung eigener Sichtweisen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empathiefähigkeit • Perspektivenwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorgabe der Spielidee, der Regeln des „kulturell fremden“ Spiels (z.B. Indlaca, Tchoukball) • ggf. Kennenlernen des Spielgeräts (Indlaca) • Explorierender Umgang, Ausprobieren der Spiele • Reflexion des kulturell „Anderen“ und „Gleichen“; Hypothesenbildung zum kulturellen Hintergrund • Internetrecherche bzw. Input zum kulturellen und geschichtlichen Hintergrund der Spiele • in Gruppen: Veränderung und Anpassung der Regeln auf die institutionellen Bedingungen und die Lerngruppe • Finden, Vorstellen und Durchführen eines weiteren Spiels aus einer fremden Kultur in Gruppen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren • Einfühlen und Reflektieren 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle, Irritation, Fremdheit • Wahrnehmung und Kommunikation • Werte und Konflikte • Kulturelle Vielfalt im Sport <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielidee, Spielregeln • Interkulturelle Handlungsfähigkeit 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der sozial kommunikativen Kompetenzen • Perspektivwechseleinnahme, <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperation und Verständigung in der Gruppe • Beteiligung in Phasen der reflektierten Praxis: Beurteilung der Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte des Spiels <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation und Durchführung einer weiteren fremden Spielform in Gruppen <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kulturelle Einordnung, Erklärung und Anleitung des gefundenen Spiels

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.7	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser - Schwimmen	D F	9	10	BF 1.5, 3.8, 4.5	42

Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten - sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen.

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden (1)
- eine Wechselschwimm- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern (2)
- eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erörtern (3)

Methodenkompetenz (MK)

- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten (1)

Urteilskompetenz (UK)

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

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

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 (4.7) „Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten - sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen“
(10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprinzipien • Trainingsmethoden • Grundlegende Technikprinzipien erkennen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Periodisierung • Ausdauer-, Intervallmethode • Zug-, Druckphase • Spätatmung (Brusttechnik) • Dreier-Atmung (Kraultechnik) • Schwunggrätsche 	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitives Erfassen des Bewegungsablaufs • Erstellen einer Übersicht und Bewusstmachung der Phasenstruktur des Armzugs • Beobachtungsbögen zur Selbst- und Fremdbeobachtung • Zeitnahme <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbögen • Biomechanische Prinzipien • Extensives Intervalltraining 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaubild, Lehrvideo • Demonstration • Eigen-Fremddemonstration • Beobachtungsbögen • Stoppuhr 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung der Fremd- und Eigenrealisation • Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterium: • Zeitmessung • Anzahl der Bahnen/30min

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.8						
Bewegen im Wasser - Schwimmen		Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
		A D	9	10	BF 3.6 und 4.2	43

„Ich will besser werden!“ – in Rücken- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- grundlegende Trainingsprinzipien und –methoden zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit im Schwimmen kennen und anwenden können Methoden zur Verfeinerung technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden (1)
- eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern (2)

Inhaltsfeld/er - zentrale Inhalte: a 1, a 2, a 3, d 1, d 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

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

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (2)

BF 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Thema des UV (4.8) „Ich will besser werden!“ – in Rückenraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Trainingsprinzipien kennen • Trainingsmethoden verstehen • Spezifisches Techniktraining • Biomechanik des Schwimmens <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Periodisierung • Ausdauer-, Intervallmethode • Abschlagschwimmen • Sculling • Kombinationsübungen • Koordinationsübungen 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kognitives Erfassen des Bewegungsablaufs • Bewusstmachung biomechanischer Antriebsprinzipien im Wasser • Beobachtungsbögen zur Selbst- und Fremdbeobachtung • Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbögen • Biomechanische Prinzipien • Analyse des Bewegungsablaufs 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaubild, Lehrvideo • Demonstration • Eigen-Fremddemonstration • Beobachtungsbögen • Videoaufnahme 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung der Fremd- und Eigenrealisation • Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit • Wassergefühl entwickeln <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachungskriterium: Fremdbeobachtung • Videoanalyse • Zeitökonomie bei Start und Wende

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.9	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser - Schwimmen	A F	9	10		44

Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen.

Kompetenzerwartungen: BWK 4, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Maßnahmen zur Selbstrettung und Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden (4)
- Gefahren im Wasser einschätzen und Maßnahmen der Fremdrettung altersspezifisch einleiten können
- Durchführung und Abnahme der einzelnen Anforderungen des deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Bronze, Silber

Urteilskompetenz (UK)

- Gefahren im und am Wasser einschätzen und angemessen Reagieren und Handeln
- 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 (4.9) „Sich selbst und andere 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"> • Selbst-, Fremdrehtung • 1. Hilfe • Verantwortungskompetenz <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraftsparende Überlebenslagen • Entkrampfungsmaßnahmen • Befreiungsgriffe • Abschleppen, Variationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitives einschätzen einer Gefahrensituation • Bewusstmachung der Verantwortung • Erstellen einer Übersicht zur Systematisierung von Befreiungsmöglichkeiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung von Umklammerung • Lösen aus Halsumklammerungen • Ersthilfemaßnahmen 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaubild • Demonstration • Eigen-Fremddemonstration • Eigenrealisation an Land, im Wasser 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung der Fremd- und Eigenrealisation • Verantwortungsbereitschaft • Handlungsfähigkeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praxisanforderungen für DLRG Bronze, bzw. Silber • Simulation einer konkreten Rettungssituation mit Partner • Ausführung der DLRG Kombinationsübung • Theorieprüfungsbogen DLRG (Bronze, Silber)

Bewegungsfeld/Sportbereich 7.6	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	A E	9	12	BF 7	45

Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Basketballspiel

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1).
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftslenklich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2).
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3).

Methodenkompetenz (MK)

- Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern (1)
- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern,
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden,
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz (MK)

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV (7.6) „Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Basketballspiel“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken des Basketballspiels kennen und beschreiben, • Bewegungsabläufe und Grundsituationen des taktischen Spiels kennen, • Spielhandlungen analysieren und typische Entscheidungssituationen entdecken, • sich gegenseitig beobachten, Stärken und Schwächen herausfinden und Korrekturhinweise geben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielhandlung 	<ul style="list-style-type: none"> • Technische Fertigkeiten ausbilden und festigen • Taktische Grundlagen erarbeiten • Kooperation und Verständigung verbessern • Bewegungsabläufe in Phasen einteilen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeschreibungen, Korbleger, Korbwurf 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln, Stopp, Sternschritt, Fangen, Passen, Korbleger, Standwurf • Überzahlspiele, Mann gegen Mann Verteidigung, Freilaufen, Blocken <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sternschritt, Korbleger, Standwurf, Dribbeln, Spielzüge, Positionen 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsbegleitende Bewertung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soziales Verhalten <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der technischen Fähigkeiten • Anwendung von Technik und Taktik im Spiel

Bewegungsfeld/Sportbereich 1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B	9	12		46

Aerobic – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern (1)
- in eigenen Bewegungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (2)
- Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren (3)

Methodenkompetenz (MK)

- ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern (1)

Urteilskompetenz (UK)

- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (1)
- bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen (2)

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

Bewegungsgestaltung (b)

- Grundprinzipien und Formen von Bewegung (1)
- Gestaltungsformen und -kriterien (2)

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

Thema des UV (6.5): „Aerobic – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen von vorgegebenen Formen der Bewegung zu Musik (Bewegungsrepertoire) und deren eigenständige Anwendung • Kennen der verschiedenen Bewegungsparameter (z.B. Raumebenen) • Wissen über verschiedene Aerobicsschritte und deren korrekte Umsetzung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsparameter • Namen ausgewählter Aerobicsschritte, z. B. V-Step 	<p>Individualisierung des Unterrichts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbögen • Bewegungen im Raum gestalten • Individuelle Fähigkeiten entwickeln und in der Gruppe einsetzen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen (Schülerinfo) • Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühl für Rhythmus und Beat vertiefen und nutzen • Fitness mit choreographischen Elementen verbessern • Verschiedene Aerobicselemente und –schritte kennenlernen, erlernen, anwenden und kombinieren 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, kontinuierliches Üben <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterien: <ol style="list-style-type: none"> a) Entwicklung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter Einbeziehung von vorgegebenen als auch selbst erarbeiteten Elementen b) Bewertung/Reflexion von Gruppenpräsentationen an zuvor erarbeiteten Kriterien durch die SuS

Stand 10/2014