



Schulinterner Lehrplan für das Fach „Sport“ in der Sekundarstufe I (G9)“

auf Basis der neuen Rahmenvorgaben
und des neuen Kernlehrplanes
(gültig ab Schuljahr 2020/2021
Stand 01.11.2025)

Inhaltsverzeichnis

1. Ziele des Unterrichtsfaches Sport im Kontext des Schulprogramms	S. 3
1.1 Sportliche Aktivitäten; Projektkurse und Arbeitsgemeinschaften	S. 6
1.2 Konkretisierung der sportpädagogischen Ziele	S. 10
2. Rahmenbedingungen des Sportunterrichts	S. 11
2.1 Sportstätten	S. 11
2.2 Stundentafel im Fach Sport in der Sekundarstufe I	S. 11
3. Kriterien für die Gestaltung des schulinternen Lehrplans Sport	S. 12
3.1 Lehrplanvorgaben zur Entwicklung der Unterrichtsvorhaben	S. 12
3.2 Entscheidungen der Fachschaft Sport bezüglich der Umsetzung und Konkretisierung der Lehrplanvorgaben	S. 14
Aktuelle Änderung der Schwimmförderung in der Klasse 6	S.16
4. Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Orientierungsstufe	S. 17
5. Darstellung der Unterrichtsvorhaben der Klasse 5	S. 20
6. Darstellung der Unterrichtsvorhaben der Klasse 6	S. 60
7. Übersicht der Unterrichtsvorhaben der Jahrgangstufe 7 - 10	S. 85
8. Darstellung der Unterrichtsvorhaben der Klasse 7	S. 90
9. Darstellung der Unterrichtsvorhaben der Klasse 8	S. 116
10. Darstellung der Unterrichtsvorhaben der Klasse 9	S. 134
11. Darstellung der Unterrichtsvorhaben der Klasse 10	S. 147
12. Anhang	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen Klasse 5./6	S. 160
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen Klasse 5./6	S. 162
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen Klasse 7–10	S. 164
Bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen 7-10	S. 166

1. Ziele des Unterrichtsfaches Sport im Kontext des Schulprogramms

Das Fach Sport orientiert sich an den Leitbildebene des Schulprogramms „Lernen“, „Verantwortung“, „Transparenz“ und „Wertschätzung“ und versucht in vielfältiger Weise diesen wichtigen Kompetenzen gerecht zu werden.

Neben dem sportlichen Handeln im Sinne der Bewegungskompetenz, die es den Schüler*innen ermöglichen soll, auf unterschiedliche Art und Weise in verschiedenen Sportbereichen auch in ihrer Freizeit aktiv teilnehmen zu können, steht zudem die Vermittlung eines reflektierten Fachwissens im Vordergrund. Dieses Hintergrundwissen soll dazu beitragen, die Schüler*innen in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit zu fördern und eine positive Grundeinstellung zum Sporttreiben und ein lebenslanges Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln.

Lernen:

Das Grabbe-Gymnasium zeichnet sich seit Jahrzehnten durch ein besonders sportfreundliches Klima aus, in dem die mit dem Sport verknüpften Belastungen anerkannt, mitgetragen und wertgeschätzt werden. Als Partnerschule des Leistungssportes in NRW werden sportliche Begabungen am Grabbe-Gymnasium in besonderer Form gefördert und jugendliche Talente in vielfältiger Form unterstützt.

Sportliches Lernen vollzieht sich auf verschiedenen Ebenen, wodurch ein wesentliches Ziel darin besteht, Bewegung, Spiel und Sport in den Schulalltag zu integrieren.

- Auf Basis der im Schulcurriculum und im Lehrplan festgeschriebenen Kompetenzen sollen die Schüler*innen im Sportunterricht vielfältige sportliche Fertigkeiten erwerben sowie sportliche Interessen und Bewegungsfreude entwickeln.
- Für sportlich begabte und interessierte Kinder besteht die Möglichkeit durch die frei zu wählenden Projektkurse und vielfältige Sport-AGs in einer sport-engagierten Lerngruppe motorische Fertigkeiten auf einem höheren Niveau zu erwerben und zu verfeinern.
- Sportprojekte, wie z.B. „Koordination/Leichtathletik“ fördern zusätzlich die motorischen Grundeigenschaften Schnelligkeit, Kraft sowie Ausdauer und dient verstärkt der Entwicklung der koordinativen Vielseitigkeitsausbildung, was sich auf viele der von den Schüler*innen betriebenen Sportarten, positiv auswirkt.
- Sportliches Lernen erfolgt zusätzlich durch die Vorbereitung und Teilnahme an internen und externen Schulwettkämpfen, wenn es darum geht, seine Leistung abzurufen und mit Sieg oder Niederlage angemessen umgehen zu können.

- Die für alle Schüler*innen offenen Sportprojekte und Sport-AGs in unseren Schwerpunktsportarten Fußball, Volleyball, Leichtathletik und Turnen ermöglichen es, neue Sportarten kennen zu lernen, sich zu verbessern, sich mit anderen Schüler*innen zu messen und nützliche Kompetenzen für eine mögliche Teilnahme am Sport-Leistungskurs zu erwerben.
- Das Erlernen und Beherrschen von Bewegungsfertigkeiten, z.B. durch Ballspiele im Sportprojekt, durch umfangreichen Schwimmunterricht oder durch die Teilnahme an der jährlichen Skifreizeit, kann wesentlich dazu beitragen, dass die Kinder und Jugendlichen auch in ihrer Freizeit und in Zukunft motiviert sind, aktiv Sport zu treiben.
- Ein weiterer positiver Aspekt des klassenübergreifenden Sporttreibens im Rahmen der Sportprojekte und der Sport-AGs ist die soziale Komponente, mit Schüler*innen aus anderen Klassen Sport zu treiben und neue Kontakte zu knüpfen.

Verantwortung

Verantwortung im Sportunterricht bezieht sich nicht nur auf den Lernerfolg, sondern auch auf das gegenseitige sportliche Miteinander sowie die Vermeidung von Verletzungen und sportlicher Überlastung, was auch in den Sport-Projektkursen vermittelt wird.

- Die Schüler*innen sollten lernwillig, interessiert und bereit sein, sich auf „Neues“ einzulassen und sich anstrengen, gesetzte Ziele zu erreichen. Gegenseitige Unterstützung, Hilfen, Kompetenzentwicklung und Rückmeldungen ermöglichen, dass die im Sportprojekt erworbenen Kenntnisse und Verhaltensweisen sich auch für den verbindlichen Klassen-Sportunterricht als Bereicherung erweisen.
- Die Schüler*innen sollen insbesondere unter den Aspekten „Fairplay“ und „Team-statt Ichbezogen“ lernen, sich verantwortungsbewusst zu verhalten, um Verletzungsrisiken zu vermeiden und um ein freundliches sportliches Miteinander zu ermöglichen.
- Die Lehrkraft trägt die Verantwortung für das gemeinschaftliche Lernen und für die sicherheitsgemäße Durchführung des Sportunterrichts, der Sport-Projekte und AGs.
- Die Lehrkraft hilft den Schüler*innen, Verständnis für Fairness, Fitness, Gesundheit und Bedeutung des Sporttreibens zu entwickeln.
- Durch eine Kooperation von Lehrern*innen, Schüler*innen, Eltern und Verein kann im Einzelfall eine optimale sportliche Unterstützung ermöglicht bzw. eine Überlastung vermieden werden.

- Erfolg im und Freude am Sport basieren auf einem kontinuierlichem Lern- und Übungsprozess. Aufgabe der Eltern ist es einerseits, den Sportunterricht in seiner Sinnhaftigkeit und durch Gewährleistung einer regelmäßigen Teilnahme zu unterstützen, andererseits aber auch die Lehrkraft über gesundheitliche Probleme aufzuklären.

Transparenz:

- Die schulinternen Lehrpläne für die Sekundarstufe I/II können von allen Schüler*innen und Eltern im Netz eingesehen werden.
- Zudem existieren hinsichtlich der Notenvergabe im Sportunterricht Absprachen über die Einbeziehung von wichtigen Faktoren wie Lerneifer, Lernfortschritt, soziales Verhalten usw., die zwischen Lehrkraft und Klasse kommuniziert werden müssen, um Unklarheiten zu vermeiden.

Wertschätzung:

- Das Sportprofil durch klassenübergreifende Sportprojekte und Sport-AGs ermöglicht ein schnelles Zusammenwachsen der Schülerschaft über die Klassengemeinschaft hinaus.
- Insbesondere durch gemeinsames Sporttreiben können die Schüler*innen lernen, rücksichtsvoll miteinander umzugehen und Schwächere zu unterstützen.
- Für Konflikte im Sport gibt es Regeln, die, wie alle anderen Regeln auch, einzuhalten sind. Dieses Regelbewusstsein wird im Projektunterricht eine wichtige Rolle spielen. Eine von den Schüler*innen entwickelte Lösung (z.B. Schüler als Schiedsrichter), die alle Beteiligten zufrieden stellt, zeigt Wertschätzung und ermöglicht einen zunehmend konflikt-freien Umgang miteinander.
- Wenn Schüler*innen nicht bereit sind, sich an Sicherheitsbestimmungen, insbesondere unter dem Aspekt der Gesundheitsgefährdung zu halten, können diese zu ihrer eigenen bzw. zur Sicherheit der Anderen von der sportlichen Betätigung ausgeschlossen werden.
- Der Umgang mit Sportgeräten und Schuleigentum erfolgt sachgemäß, damit keine Beschädigungen auftreten.

1.1 Sportliche Aktivitäten und Arbeitsgemeinschaften

Klassenübergreifende Sportprojekte – Jahrgangsstufe 5 und 6

In diesen Projekten soll insbesondere das sportliche Handeln im Vordergrund stehen. Neben fachlichen Kompetenzen, z.B. hinsichtlich der gesundheitlichen Bedeutung, sollen auch positive soziale Handlungskompetenzen, wie z.B. das Einhalten von Regelstrukturen und ein fairer Umgang miteinander, geschult werden.

Die pro Schulhalbjahr vorgesehenen drei Projekte, sollen gemeinsam von den Lehrern*innen und Schüler*innen hinsichtlich der praktischen Umsetzung bzw. Wahl der Sportart geplant werden, um die Interessen der Schüler*innen einzubeziehen und ihre Motivation zu stärken.

Schulinterne Turniere

Mit den Unterrichtsvorhaben aus dem schulinternen Lehrplan verknüpft, finden am Grabbe-Gymnasium auch eine Vielzahl von schulinternen Turnieren und Wettkämpfen statt, die sich bei den Schüler*innen großer Beliebtheit erfreuen. Diese steigern die Lernmotivation und bilden den Abschluss der jeweiligen Unterrichtsvorhaben.

Dazu gehören Sportabzeichtage, das Fußball-Weihnachtsturnier der 5./6. Klassen, ein Handballturnier für die 7. Klassen und ein Volleyballturnier für die 9. Klassen sowie speziell konzipierte Turn-Bundesjugendspiele (5./6.Klassen), welche die Schüler*innen nicht überfordern. Zudem nimmt das Grabbe-Gymnasium in unseren Schwerpunktdisziplinen an zahlreichen Schulsportwettkämpfen teil, die für unsere Schüler*innen sehr identitätsstiftend sind und zum Grabbe-Spirit beitragen.

Skifreizeit

Seit über 25 Jahren findet in der Woche vor den Osterferien die vom Grabbe-Skiteam organisierte Ski- und Snowboardfreizeit in Neukirchen (Österreich) statt, die durch die Kollegen*innen, die Schülerschaft, die Eltern und den Förderverein unterstützt wird und sich großer Beliebtheit erfreut.

In dem als besonders familienfreundlich eingestuft und mit breiten Pisten ausgestatteten Skigebiet „Wildkogel“ in Neukirchen erlernen ca. 60 Teilnehmer aus den Klassen 6 bis 10 das Ski- oder Snowboardfahren oder verbessern ihr Können. Kleine und homogene Schülergruppen ermöglichen große Lernfortschritte und die sehr guten Rahmenbedingungen tragen dazu bei, dass alle Teilnehmer untereinander ein großes Gemeinschaftsgefühl entwickeln.

Sport-AGs

Neben dem lehrplangemäßen Sportunterricht für alle Schüler*innen bietet das Grabbe-Gymnasium den sportinteressierten Schülern*innen aller Klassen ein breites Angebot an Sport-AGs an. Ziel ist es, einer Vielzahl von Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, Freude am Sport und auch am Wettkampf zu entwickeln.

In den vergangenen Jahren sind aus diesen Sport-AGs zahlreiche erfolgreiche Wettkampfmannschaften hervorgegangen, in denen sich nicht nur Vereinssportler*innen, sondern auch viele in Unterricht und AG geförderte Schüler*innen engagiert haben.

Sport-AG's am Grabbe

Fußball Klasse 5 bis 7 Ort: Turnhalle 1/Werre-Sportplatz Lehrer: Herr Beckmann	
Geräturnen Mädchen und Jungen der Klassen 5-7 2 Gruppen möglich Ort: Turnleistungszentrum Lehrer: Herr Gruhl	
Leichtathletik Klasse 5 bis 7 Ort: Turnhalle 1/Werre-Sportplatz Lehrerin: Frau Wollbrink	
Triathlon Teilnehmer/innen nach Absprache Ort: Aqualib/Turnhalle 1 - Lehrer: Herr Beckmann zurzeit ersetzt durch eine Anfänger-Schwimmförderung	
Volleyball Klasse 5 bis 6 (Anfänger) - Klasse 7 bis 9 (Fortgeschrittene) Lehrer: Herr Gessner Ort: Turnhalle 1 oder 2 Oberstufen-AG (Leistungskurse) Herr Borowek	

Fußball-AG

- Die Fußball-AG ist für alle Schüler der Klassen 5 bis 7 offen und findet bei gutem Wetter auf dem Werre-Sportplatz, ansonsten in der Turnhalle 1 statt. Die Teilnehmerzahl ist zunächst nicht begrenzt. Das Leistungsniveau variiert relativ

stark, da sowohl viele Vereins- und Auswahlspieler als auch Gelegenheitsspieler teilnehmen (**keine Anfängerschulung**).

- Aus dieser Arbeitsgemeinschaft erwachsen die Schulmannschaften der WK II, III und IV, die in den vergangenen Jahren zahlreiche Titel gewonnen haben.
- Die Zielsetzung dieser AG ist in den Phasen vor den Kreismeisterschaften eine sportlich angemessene Vorbereitung, während in der übrigen Zeit, je nach Teilnehmerzahl, eher Übungs- und Spielformen im Vordergrund stehen, die dem altersgemäßen Wunsch nach Bewegung und Spielfreude entgegenkommen.
- Die Teilnahme an der Fußball-AG ist freiwillig, so dass z.B. gute Fußballer, die mehrmals im Verein trainieren, nicht zwingend regelmäßig teilnehmen müssen, um für die Schulmannschaft nominiert zu werden.
- Aus pädagogischer Sicht bietet diese stufenübergreifende AG den Vorteil, dass Schüler aus verschiedenen Klassen mit unterschiedlichem Leistungsniveau versuchen, gemeinsam erfolgreich zu sein. Dies fördert seit vielen Jahren gegenseitiges Verständnis, Rücksichtnahme und auch klassenübergreifende Freundschaften.

Leichtathletik-AG

- Die Leichtathletik-AG ist für alle Schüler*innen der Klassen 5-7 offen und findet bei gutem Wetter auf dem Werre-Sportplatz, ansonsten in der Turnhalle 1 statt. Die Teilnehmerzahl ist zunächst nicht begrenzt.
- Ziel dieser AG ist es, die leichtathletischen Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Werfen/Stoßen sowie die Koordinationsfähigkeit als Grundlage aller Bewegungen zu fördern – sowohl in wettkampfnahen als auch in spielerischen Übungsformen.
- Aus den AG-Schüler*innen und weiteren Vereinssportlern unserer Schule werden die Teilnehmer*innen für den Wettkampf IV ausgewählt, die an den auf unserem Sportplatz stattfindenden Kreismeisterschaften der Schulen teilnehmen. Aus diesen Teams entwickeln sich dann später die Schulmannschaften der WK III und II.
- Aus pädagogischer Sicht bieten stufenübergreifende AGs den Vorteil, dass Schüler*innen aus verschiedenen Klassen mit unterschiedlichem Leistungsniveau gemeinsam Sport treiben, voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen.

Turn-AG (zwei AG-Termine)

- Die Turn-AG ist für alle Schüler*innen der Klassen 5 bis 7 offen und findet im Turnleistungszentrum statt. Die Teilnehmerzahl ist zunächst nicht begrenzt, kann aber

bei Bedarf auf die beiden AG-Zeiten aufgeteilt werden. Einerseits geht es darum, dass sich interessierte Schüler*innen mit dem Gerätturnen vertraut machen, andererseits werden die Wettkampfinhalte für den Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ eingeübt.

- Aus den AG- Schüler*innen und weiteren Vereinssportlern, die an unserer Schule sind, werden die Teilnehmerinnen am Mannschaftswettkampf IV und III ausgewählt, die dann auch an den Wettkämpfen teilnehmen.
- In den Übungsstunden werden an allen Geräten turnerische Grundlagen entwickelt.
- In den stufenübergreifenden AGs sind Schüler*innen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus, die sich beim Training gegenseitig unterstützen und voneinander lernen sollen, Verantwortung übernehmen und ihr individuelles Leistungsniveau verbessern sollen.

Volleyball-AG

- Die Volleyball-AG ist für alle Schüler der Klassen 5-10 offen. Um dem Leistungsniveau der Schüler gerecht zu werden, wird Volleyball in zwei AGs angeboten. Die Anfänger (Klasse 5-6) und die Fortgeschrittenen (Klasse 7-10) haben so die Möglichkeit, in einer homogenen Gruppe das Zielspiel zu erlernen bzw. zu vertiefen und zu vervollkommen.
- In der Anfängergruppe sind alle Interessierten willkommen. Allerdings sollte ein Interesse und auch eine Affinität zu Bällen vorhanden sein, um erfolgreich an dieser AG teilnehmen zu können. Jungen und Mädchen trainieren gemeinsam und profitieren von unterschiedlichen Voraussetzungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich, um schnell ein richtiges Spiel durchführen zu können.
- Technik- und Taktikvermittlung stehen im Vordergrund, ebenso wie die Schulung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten, die den Lernprozess unterstützen. Die Teilnahme an dem Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in der Wettkampfkategorie IV wird angestrebt, die bisher regelmäßig erfolgreich war.
- Aus den anderen AGs werden die Schulmannschaften der Wettkampfklassen I bis III rekrutiert. Das Training wird intensiviert und auf die Wettkämpfe ausgerichtet.
- Klassenübergreifende Erfolge, wie wir sie bisher häufig erringen konnten, tragen zu einem ausgeprägten Wirgefühle bei und fördern die Motivation, sich zusätzlich anzustrengen. Ein Eintritt in einen Volleyball Verein ist ebenso das Ziel, wie die Vorbereitung auf einen zukünftigen Sport LK.

Triathlon-AG - ausgesetzt

Ab dem Schuljahr 2022/2023 wird die Schwimmzeit der Triathlon-AG zunächst dazu genutzt, die zunehmende Anzahl von Anfänger- und Schwachschwimmer auch unter Sicherheitsaspekten für die Teilnahme am regulären Schwimmunterricht in der Klassengemeinschaft vorzubereiten und zu qualifizieren.

1.2 Konkretisierung der sportpädagogischen Zielsetzung

Die Zielsetzung der sportlichen Förderung und des Sportunterrichts am Grabbe-Gymnasium besteht zusammenfassend darin, dass alle Schüler*innen aus dem Sportunterricht etwas mitnehmen, etwas lernen, worauf sie später zurückgreifen können:

- z.B. in der Klasse 5 und 7 die Beherrschung der Schwimmstile Brust- und Kraul, die es erlauben, Freizeit anders zu nutzen/zu gestalten oder später für die Gesundheit und die Ausgeglichenheit aktiv zu sein,
- die freizeitrelevante Sportart Volleyball (u.a. auch in der AG), die Mädchen und Jungen optimal gemeinsam ausüben können,
- das Laufen, Springen, Werfen, was alle Kinder zumindest in der Grundform können sollten, um später andere Sportarten erlernen zu können,
- das Turnen in der Orientierungsstufe, dass für Körperbildung, Körperhaltung und Koordination so wichtig sein kann; ergänzt durch zwei Turn-AGs, die eine eher anfänger-orientiert, die andere leistungsorientiert,
- die Triathlon-AG, in der Grundlagen für die gesundheitsfördernden Ausdauersportarten gelegt werden.

In Verbindung mit dem Sportunterricht sollen weitere Fähigkeiten gefördert werden, die für die Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle spielen können und auch in anderen Bereichen des Lebens benötigt werden:

- Einsatzbereitschaft, mit dem Willen sich anzustrengen;
- eine gewisse Leistungsorientierung, die auch hilfreich dabei sein kann, nicht nur mit Erfolgen, sondern auch mit Rückschlägen umgehen zu können sowie
- Durchhaltevermögen und Teamarbeit
- die Fähigkeit, seine Zeiteinteilung bzgl. Schule, Hausaufgaben und Sporttreiben zu bewältigen.

2. Rahmenbedingungen des Sportunterrichts

2.1 Sportstätten des Grabbe-Gymnasiums

- Für den Sportunterricht am Grabbe-Gymnasium stehen eine größere und eine kleinere Einzelfeldturnhalle zur Verfügung, in denen lehrplangerecht unterrichtet werden kann. Ein großer Vorteil dieser Turnhallen besteht darin, dass sie sich in unmittelbarer Nähe des Schulgeländes befinden und bei Unterrichtsgesprächen im Gegensatz zu Mehrfeldturnhallen die notwendige Ruhe und Konzentration der Schüler*innen ermöglichen.
- Der direkt angrenzende Werresportplatz mit einem Fußball- Kunstrasenplatz, einem Basketballfeld und einer sehr guten Leichtathletikbahn bietet ideale Möglichkeiten, um die entsprechenden Unterrichtsvorhaben auch im Freien durchführen zu können.
- Im ebenfalls angrenzenden Leistungszentrum des Deutschen Turnerbundes unter der Leitung unseres Sportkollegen Herrn Gruhl, erfolgt die Nachwuchsförderung im weiblichen Kunstturnen. Interessierte und talentierte Schülerinnen finden dort optimale Trainingsmöglichkeiten. Zudem werden im Leistungszentrum neben der Sportart Turnen je nach Erfordernis auch andere Unterrichtsvorhaben umgesetzt.
- Der Schwimmunterricht findet im Schwimmbad „Aqualip“ der Stadt Detmold statt, das sich ca. 200 m entfernt vom Schulgelände befindet.
- Alle Sportstätten sind somit insbesondere von unseren jüngeren Schüler*innen gefahrlos und schnell zu erreichen, was sich positiv auf die zur Verfügung stehende Unterrichtszeit, Pausengestaltung und zeitliche Belastung von Lehrern*innen und Schüler*innen auswirkt.

2.2 Stundentafel im Fach Sport in der Sekundarstufe I

Im neuen Lehrplan sind für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I insgesamt achtzehn Sportstundeneinheiten vorgesehen, die sich folgendermaßen auf die einzelnen Schuljahre verteilen:

5 Klasse: 4 Sportstunden (2h Sport plus 2h Schwimmen) +1h Sportprojekt

6 Klasse: 3 Sportstunden (wenn möglich wird die Einzelstunde alle zwei Wochen als Doppelstunde Schwimmen durchgeführt)

7 Klasse: 4 Sportstunden, davon in jeweils einem Halbjahr 2 h Schwimmen

8 Klasse: 3 Sportstunden (1h auch als Einzelstunde möglich)

9 Klasse: 2 Sportstunden

10 Klasse: 2 Sportstunden

Bei 3 Sportstunden pro Woche in der Sekundarstufe I kann die Einzelstunde (45min) sowohl wöchentlich als auch durch eine alle zwei Wochen stattfindende Verdopplung (90min) umgesetzt werden. Bei der Planung werden unterrichtsbedingte und stundentechnische Aspekte berücksichtigt, um einerseits den Lernerfolg zu gewährleisten und andererseits die zeitliche Belastung insbesondere der jüngeren Schüler*innen entgegenzuwirken.

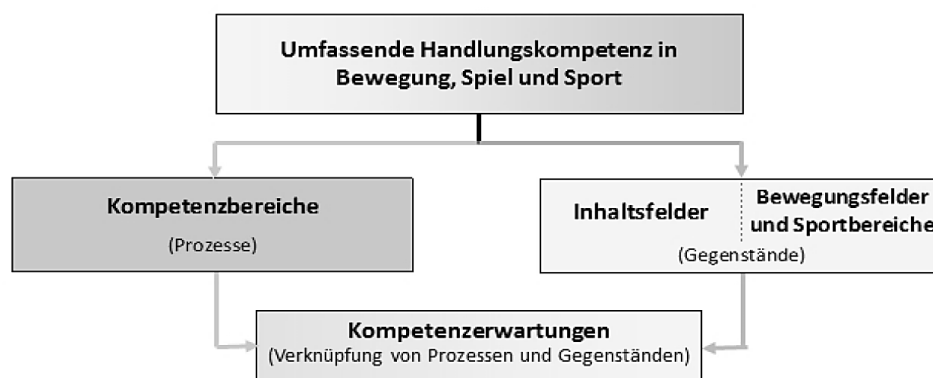
3. Kriterien für die Gestaltung des schulinternen Lehrplans Sport

3.1 Lehrplanvorgaben zur Entwicklung der Unterrichtsvorhaben

Im Folgenden werden die Vorgaben des neuen Lehrplans und der verbindlichen fachspezifischen Grundsätze der Kompetenz- und Inhaltsvermittlung vorgestellt, die bei der Entwicklung der neuen Unterrichtsvorhaben des Faches Sport für die Orientierungsstufe (Klasse 5 und Klasse 6) sowie für die Klassen 7 bis 10 umgesetzt werden müssen.

Grundgedanke der Zielsetzung eines Unterrichtsvorhabens ist die Verknüpfung von praktischen Handlungskompetenzen in Bewegung, Spiel und Sport mit sportartübergreifenden Inhaltsfeldern (z.B. Leistung oder Gesundheit) und damit verknüpften Sach-, Methoden- und Urteilskompetenzen.

Grundkonstrukt und zentrale Begriffe im Fach Sport



In Verbindung mit diesen „**Bewegungsfeldern**“ werden „**inhaltliche Kerne**“ ausgewählt, wie z.B. der Weitsprung im Bewegungsfeld (3) Leichtathletik. Ausgehend von dem jeweiligen Lernalter und Leistungsniveau werden dann sogenannte „**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**“ ausgewählt, die mit der Durchführung des

Unterrichtsvorhabens umgesetzt werden sollen, wie z.B. den Weitsprung auf grundlegendem Fertigniveau ausführen zu können.

Die sportpraktischen Kompetenzen werden an folgende Bewegungsfelder gebunden:

BF (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BF (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

BF (3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

BF (4) Bewegen im Wasser - Schwimmen

BF (5) Bewegen an Geräten - Turnen

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

BF (7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

BF (8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

BF (9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Auf einem Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufe 5 basieren später weitere Unterrichtsvorhaben mit jeweils erhöhten **bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen**, z.B. bezüglich der technischen Ausführung oder den taktischen Anforderungen, sodass sich bis zur Oberstufe eine stetige Lernprogression vollzieht.

Parallel zur Entwicklung dieser, an sportliche Inhalte gebundenen praktischen sportlichen Bewegungskompetenzen, sollen mit jedem Unterrichtsvorhaben sportartübergreifende inhaltliche Schwerpunkte aus bestimmten **Inhaltsfeldern** vermittelt werden (z.B. Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen – in diesem Fall beim Weitsprunganlauf).

Insgesamt müssen folgende Inhaltsfelder abgedeckt werden:

(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

(b) Bewegungsgestaltung

(c) Wagnis und Verantwortung

(d) Leistung

(e) Kooperation und Konkurrenz

(f) Gesundheit

Im Zusammenhang mit diesen Inhaltsfeldern muss zudem noch festgelegt werden, welche Sach-, Methoden- und Urteilskompetenzen die Schüler*innen mit dem jeweiligen Unterrichtsvorhaben in Verbindung mit den sportartübergreifenden Inhaltsfeldern entwickeln sollen.

Im Anhang finden sich die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen für die Orientierungsstufe (Klasse 5./6) und die Klassen 7 bis 10, sowie die damit zu verknüpfenden bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen.

3.2 Entscheidungen der Fachschaft Sport bezüglich der Umsetzung und Konkretisierung der Lehrplanvorgaben

Die Unterrichtsvorhaben der Orientierungsstufe wurden mit dem Ziel konzipiert, für alle Schülern*innen in Verbindung mit den vorgegebenen Bewegungs- und Inhaltsfeldern – der sogenannten Obligatorik - eine gemeinsame sportliche Basis zu legen, auf der eine dauerhafte und vertiefte Förderung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen aufbauen kann. Parallel dazu soll in Verbindung mit inhaltlichen Schwerpunkten die Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz gefördert werden.

Dementsprechend erfolgte die Entwicklung der Unterrichtsvorhaben für die Orientierungsstufe sehr detailliert, um insbesondere in diesem Altersbereich gleichwertige, gute sportliche Grundkenntnisse und Bewegungskompetenzen für das spätere Erlernen komplexerer und neuer sportlicher Aktivitäten zu vermitteln.

Aus diesem Grund wurden für die Unterrichtsvorhaben der Orientierungsstufe die fachlichen Inhalte und fachlichen Prozesse präzise beschrieben:

- Didaktische Entscheidungen (welche Bewegungsziele sollen erreicht werden?)
- Methodische Entscheidungen (welche Methode bietet sich zur Vermittlung an?)
- Welche Begriffe, Verfahren und Einsichten benötigen die Schüler*innen?
- Wie wird die Leistung bewertet (Transparenz)?

Basierend auf den Vorgaben des neuen Lehrplans erfolgt

- eine Stärkung des Bewegungsfeldes/Sportbereiches 1 [Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen] hinsichtlich der Entwicklung der Ausdauerleistungen bei den Schüler*innen,
- eine Förderung der Konzentrationsfähigkeit im Bewegungsfeld/Sportbereich 2 [Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen] durch lernförderliche Spiele und
- eine Vertiefung im Bewegungsfeld/Sportbereich 7 [Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele], da eine Sportart durchgehend bis zu einem höheren Leistungsniveau vermittelt werden soll.

Die Sportfachschaft des Grabbe-Gymnasiums hat sich in diesem Zusammenhang für die Sportart Volleyball entschieden. Neben bestimmten Rahmenbedingungen sprechen folgende Gründe dafür:

- Volleyball ist eine Prüfungssportart im Rahmen der praktischen Abiturprüfung im Leistungskurs Sport.
- Volleyball ist im Rahmen der Oberstufe in allen Grundkursen als Unterrichtsinhalt festgelegt.
- Volleyball bietet sich aufgrund des körperlosen Spiels als koedukative Ballsportart an und ermöglicht aufgrund der technischen und körperlichen Anforderungen viele Möglichkeiten, Leistungsfortschritte zu erzielen.

Nachfolgend werden die Unterrichtsvorhaben für die Orientierungsstufe (Klasse 5 und 6) sowie für die Mittelstufe (Klassen 7 – 10) zunächst in einer Gesamtübersicht dargestellt. In einem zusätzlichen Übersichtsraster sind die verschiedenen Bewegungsfelder und Sportbereiche jeweils farbig unterlegt, um die Zugehörigkeit der Unterrichtsvorhaben zu den verschiedenen Bewegungsfeldern/Sportbereichen zu verdeutlichen.

Anschließend werden die Unterrichtsvorhaben ausführlich unter Einbeziehung der oben genannten Aspekte dargestellt, wobei auch der voraussichtliche Stundenumfang angegeben wird.

Das Unterrichtsvorhaben Nr.11 in der Klasse 6 „Sicheres Fahrradfahren auf dem Weg zur Schule und in der Freizeit“ zur Konkretisierung des Bewegungsfeldes (8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport, befindet sich corona-bedingt noch in der Planung, da bestimmte Rahmenbedingungen überprüft und Absprachen getroffen werden müssen. Die seit Jahren verschärften Sicherheitsbestimmungen z.B. bezüglich des Eislaufens, der Sportarten auf dem Wasser usw. schränken die sportliche Durchführung erheblich ein, wenn z.B. die Turnhallen nicht für Inline-Skaten freigegeben sind.

Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben wurde von der Fachkonferenz festgelegt, um zu gewährleisten, dass die Schüler*innen aller Klassen für schulinterne Wettkämpfe und Turniere gleichermaßen vorbereitet sind. Zudem können spezielle Raumbedürfnisse durch diese Vorgabe besser eingeplant werden.

Die Verantwortung für die Durchführung des Sportunterrichts unterliegt grundsätzlich der Fachkraft, die z.B. aufgrund veränderter Rahmenbedingungen (Wetter, Stundenlage, Lerngruppe) auch Abweichungen vornehmen kann. Grundsätzlich muss

eingräumt werden, dass aufgrund spezieller Erschwernisse und äußerer Umstände die Umsetzung der Unterrichtsvorhaben des schulinternen Lehrplans mit gewissen Freiräumen für Übungs- und Spielphasen gegebenenfalls eingeschränkt sein kann.

Grundsätzlich ist vereinbart, Erfahrungen, Probleme und Ideen bezüglich der Durchführung der Unterrichtsvorhaben durch einen regen internen Austausch der Sportkolleg*innen zu gewährleisten, um dann im Rahmen der Fachkonferenz ausführlich miteinander zu diskutieren und notfalls Änderungen herbeizuführen. Basierend auf den Erfahrungen mit den teils neu entwickelten Unterrichtsvorhaben werden auch die didaktischen und methodischen Entscheidungen sowie Bewertungskriterien ergänzt.

Aktuelle Änderung der Schwimmförderung in der Klasse 6

Aufgrund der Tatsache, dass die Schwimmfähigkeiten der Schüler und Schülerinnen im Bereich der Wassergewöhnung und beim Erlernen der Grundlagen erhebliche Unterschiede und auch Mängel aufweisen, wird eine für die Triathlon-AG vorgesehene Unterrichtszeit für die Heranführung von Anfängerschwimmern/innen an den regulären Schwimmunterricht verwendet.

Zudem wird in der kommenden Jahrgangsstufe 6 die Einzelstunde des dreistündigen Unterrichts alle zwei Wochen als Doppelschwimmstunde durchgeführt.

Die Sportfachschaft versucht mit dieser Maßnahme, durch die nun kontinuierlich Schwimmunterricht in Klasse 5, 6 und 7 stattfinden wird, eine höhere Wassersicherheit aller Schüler und Schülerinnen zu gewährleisten und die Lernziele der Jahrgangsstufe 5 (siehe Unterrichtsvorhaben) als Voraussetzung für den Schwimmunterricht der Jahrgangsstufe 7 auf einem insgesamt höheren Niveau zu erreichen.

4. Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Orientierungsstufe - Jahrgangsstufe 5

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren	BF/SB: 3.1	10
UV 2	„Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten“ – Grundlegende Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe kennenlernen sowie funktionsgerecht und strukturiert durchführen	BF/SB: 1.1	2
UV 3	„Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	BF/SB: 7.1	10
UV 4	„Beim Rott-Pokal gewinnen“ – Spielfähigkeit im Fußball entwickeln	BF/SB: 7.2	10
UV 5	Turnen - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten (Schwingen, Springen, Stützen, Balancieren, Rollen, Hängen) entwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten präsentieren.	BF/SB: 5.1	14
UV 6	„Kleine Spiele variieren“ – Grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in kleinen Spielen entwickeln	BF/SB: 2.1	4
UV 7	„Den Ball volley spielen“ – die Spielidee in den Rückschlagspielen am Beispiel Volleyball anwenden und verstehen	BF/SB: 7.3	8
UV 8	„Fit uns leistungsstark“ - In unterschiedlichen Belastungssituationen an Land und (im Wasser) die aerobe Ausdauerfähigkeit unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers kennenlernen und ausprägen	BF/SB: 1.2	2
UV 9	„Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben (Einbindung des UVs 8)	BF/SB: 3.2	8
UV 10	Gambol Jump“ – Gummitwist neu entdecken und eine Gruppenchoreografie erstellen	BF/SB: 6.1	6
UV 11	„Höher, schneller, weiter“ – Vorbereitung auf den ersten Leichtathletik-Wettkampf (Sportabzeichentag)	BF/SB: 3.3	6
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			80 UE
Freiraum:			0 UE

Jahrgangsstufe 5 - Schwimmen

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Kunststücke im Wasser - grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	BF/SB: 4.1	4
UV 2	Sicher und flüssig Brustschwimmen – Eine Technik in der Grobform beherrschen	BF/SB: 4.2	10
UV 3	Vom Bauch auf den Rücken - beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern	BF/SB: 4.3	20
UV 4	Vielseitigkeit des Wasserspringens entdecken und eigene Grenzen erkennen	BF/SB: 4.4	6
UV 5	Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	BF/SB: 4.5	8
UV 6	Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (vgl. UV 8)	BF/SB: 4.6	14
UV 7	Erlertes sichern, Neues erfahren- in Kraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können	BF/SB: 4.7	12
UV 8	Erwerb des Schwimmbabzeichens - begleitend zu den UVs 4.1 bis 4.7	BF/SB: 4.8	6
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			80 UE
Freiraum:			0 UE

Jahrgangsstufe 6

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Hohe und weite Sprünge ausüben – Springen in seiner Vielfalt anwenden und koordinativ abgestimmt ausführen können (Beidseitigkeit betont) -von Markierungen, über Hindernisse - Stemmschritt, aus dem Springen werfen	BF/SB: 3.4	12
UV 2	Fitness und Entspannung – Stärken und Schwächen der eigenen psycho-physischen Leistungsfähigkeit erkennen und verbessern sowie Entspannung lernen	BF/SB: 1.3	8
UV 3	Im Rückschlagspiel Badminton Grundtechniken erproben und Spielfähigkeit entwickeln	BF/SB: 7.4	12
UV 4	„Spielen fürs Köpfchen“ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	BF/SB: 2.2	4
UV 5	„Beim Rott-Pokal gewinnen“ – technische und taktische Spielfähigkeit im Fußball verbessern	BF/SB: 7.5	6
UV 6	Mit- und Gegeneinander Kämpfen – fair, verantwortungsvoll und regelgerecht allein und in Gruppen um Räume und Gegenstände kämpfen	BF/SB:9.1	6
UV 7	Turnen - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten (Schwingen, Springen, Stützen, Balancieren, Rollen, Hängen) weiterentwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten gestalten und präsentieren.	BF/SB: 5.2	16
UV 7	„Wir entwickeln ein neues Spiel!“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte	BF/SB: 2.3	8
UV 8	„Volleyball – von der Spielidee zum Zielspiel – vereinfachte Spiel- und Anwendungsformen“	BF/SB: 7.6	12
UV 10	„Rope Skipping“ – Sprungvariationen kennenlernen und zu einer Mini-Choreographie in Kleingruppen umgestalten und präsentieren	BF/SB: 6.2	6
UV 11	Projekt „Sicheres Fahrrad fahren auf dem Weg zur Schule und in der Freizeit“	BF/SB:8.1	4
UV 12	„Höher, schneller, weiter“– zielgerichtete Vorbereitung auf den Sportabzeichentag	BF/SB: 3.5	14
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			108 UE
Freiraum:			12 UE

Übersichtsraster der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5 und 6

Übersichtsraster Jahrgangsstufe 5

<u>Unterrichtsvorhaben 1</u> <u>Thema:</u> „Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren BF/SB: 3.1 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 2</u> <u>Thema:</u> „Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten“ – Grundlegende Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe kennenlernen sowie funktionsgerecht und strukturiert durchführen BF/SB: 1.1 Zeitbedarf: 2 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 3</u> <u>Thema:</u> „Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen BF/SB: 7.1 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 4</u> <u>Thema:</u> „Beim Rott-Pokal gewinnen“ – Spielfähigkeit im Fußball entwickeln BF/SB: 7.2 Zeitbedarf: 10 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 5</u> <u>Thema:</u> Turnen - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten (Schwingen, Springen, Stützen, Balancieren, Rollen, Hängen) entwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten präsentieren BF/SB: 5.1 Zeitbedarf: 14 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 6</u> <u>Thema:</u> „Kleine Spiele variieren“ – Grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in kleinen Spielen entwickeln BF/SB: 2.1 Zeitbedarf: 4 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 7</u> <u>Thema:</u> „Den Ball volley spielen“ – die Spielidee in den Rückschlagspielen am Beispiel Volleyball anwenden und verstehen BF/SB: 7.3 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 8</u> <u>Thema:</u> „Fit und leistungsstark“ - In unterschiedlichen Belastungssituationen an Land (und im Wasser) die aerobe Ausdauerfähigkeit unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers kennenlernen und ausprägen BF/SB: 1.2 Zeitbedarf: 2 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 9</u> <u>Thema:</u> „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben (Einbindung des UVs 8) BF/SB: 3.2 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 10</u> <u>Thema:</u> „Gambol Jump“ – Gummitwist neu entdecken und gemeinsam eine erste Minigruppenchoreografie erstellen BF/SB: 6.1 Zeitbedarf: 6 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 11</u> <u>Thema:</u> „Höher, schneller, weiter“ – Vorbereitung auf den ersten Leichtathletik-Wettkampf (Sportabzeichentag) BF/SB: 3.3 Zeitbedarf: 6 UE	

Übersichtsraster Jahrgangsstufe 5 – Schwimmen

<u>Unterrichtsvorhaben 1</u> <u>Thema:</u> Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen BF/SB: 4.1 Zeitbedarf: 4 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 2</u> <u>Thema:</u> Sicher und flüssig Brustschwimmen – eine Technik in der Grobform beherrschen BF/SB: 4.2 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 3</u> <u>Thema:</u> Vom Bauch auf den Rücken – beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern BF/SB: 4.3 Zeitbedarf: 20 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 4</u> <u>Thema:</u> Vielseitigkeit des Wasserspringens entdecken und eigene Grenzen erkennen BF/SB: 4.4 Zeitbedarf: 6 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 5</u> <u>Thema:</u> Tauche – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen BF/SB: 4.5 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 6</u> <u>Thema:</u> "Fit und leistungsstark" – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (vgl. UV 8) BF/SB: 4.6 Zeitbedarf: 14 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 7</u> <u>Thema:</u> Erlertes sichern, Neues erfahren – in Kraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können BF/SB: 4.7 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 8</u> <u>Thema:</u> Erwerb des Schwimmabzeichens – begleitend zu den UVs 4.1 bis 4.7 BF/SB: 4.8 Zeitbedarf: 6 UE

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
Thema des UV: „Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: - grundlegendes leichtathletisches Bewegen - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK - Wählen Sie ein Element aus. UK - Wählen Sie ein Element aus.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Lauf-ABC: Ballenlauf, Kniehebelauf, Körpervorlage, Körperspannung, Armhaltung Sprungschule: ein- und beidbeiniger Absprung, Sprungbein ermitteln, Einsatz von Schwungbein und Armen Wurfschule: Anlaufen, Ausholen, Wurfauslage, fester Stand mit Gewichtsverlagerung beim Abwurf	Individuell, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen (Fang-, Sprung- und Wurfspiele) Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Lauf-, Sprung- und Wurfausübung hinsichtlich ihrer Funktion (z.B. das Ausholen zur Verlängerung des Beschleunigungswegs) Fachbegriffe (z.B.) Kniehebelauf, Anfersen, Ballenlauf Sprung-, Schwungbein, Anlauf Ausholbewegung etc.	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen

Jahgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
Thema des UV: Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – Grundlegende Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe kennenlernen sowie funktionsgerecht und strukturiert durchführen		
BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f – Gesundheit	
Inhaltliche(r) Kern(e): • allgemeines und spezielles Aufwärmen	Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Struktur und Funktion von Bewegungen (a) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f) • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. [6 SK a1] • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. [6 SK f2] MK UK • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1] • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. [6 UK f1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Einstieg in das Aufwärmen Vorbereitung der Muskulatur auf unterschiedliche Belastungen Zielgerichtetes Aufwärmen und Dehnen	Individuell-, partner- oder teamorientierte Übungsformen spielerische Übungsformen Partnerbeobachtung (z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien wie der Körperhaltung beim Dehnen) Einsatz von Bildreihen, Arbeitskarten	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Bewegungsausübung hinsichtlich ihrer Funktion Notwendigkeit und Gestaltung eines zielgerichteten Aufwärmens Fachbegriffe: allgemeines/ sportartspezifisches Aufwärmen, Dehnen (aktiv/passiv, statisch/dynamisch)	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Gestaltung und Durchführung eines zielgerichteten Aufwärmprogramms

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
Thema des UV: „Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: - weitere Sportspiele und Sportspielvarianten - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] - Wählen Sie ein Element aus. MK - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Übernahme von drei Leitsätzen der Heidelberger Ballschule (Entwicklungsgemäßheit, Vielseitigkeit, Freudbetontheit) Übungen aus allen drei Bausteinen der Heidelberger Ballschule, ABC für Spielanfänger (A – Taktik, B – Koordination, C – Technik) Verbesserung der „motorischen Intelligenz“ Vielseitige, sportspielübergreifende Ausbildung Hinführung auf die Anforderungen in den großen Sportspielen (u.a. Basketball) – integrative Sportspielvermittlung	Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen Spielformen mit möglichst isolierter Anforderung (z.B. Lücke erkennen) Spielen mit wechselnden Partnern Variationen von Einzelübungen und Spiel- und Übungsformen in der Gruppe Wechsel von Übungs- und Spielformen Offener Unterrichtseinstieg mit freier Übungs- und Lernzeit Fokussierung auf ausgewählte Taktikbausteine (hier: „Lücke erkennen“ und „Anbieten und Orientieren“)	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale von Bewegung Einschätzung und Beschreibung von Anforderungen und Druckbedingungen in Spielsituationen Situationsangemessenes Spielverhalten Fachbegriffe: Koordination, Technik, Taktik Lücke erkennen, Freilaufen, Anbieten, Überzahl	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch mannschaftsdienliches Verhalten punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen, wie z.B. den technisch-koordinativen Fertigkeiten und den taktisch-kognitiven Fähigkeiten Einbeziehung der individuellen und mannschaftlichen Teamleistung

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: Beim Rott-Pokal gewinnen – technische und taktische Spielfähigkeit im Fußball verbessern		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sport-spiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
	Inhaltliche Kerne: - Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK - verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] UK - sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Grundfertigkeiten im Fußball: Ballführung und Dribbeln Ballannahme und Passen Schusstechnik mit der Seite und dem Spann Taktische Fähigkeiten: Aufstellungsmöglichkeiten, Freilaufen/ Deckungsverhalten, situationsgerechtes und teamorientiertes Abspielen, situationsangemessene Handlungsentscheidungen fördern, miteinander kommunizieren Regelkenntnis und Einhaltung sowie die Entwicklung eines fairen Spielverhaltens	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungs- und Spielreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Schaffen von Handlungssituationen zur Schulung des taktischen Verhaltens Einsatz von Taktiktafel und Beobachtungsaufgaben zur Vermittlung taktischen Verhaltens	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Grundfertigkeiten (Ballführung, Ballannahme, Passen und Schießen) und deren situationsangemessener Einsatz Taktische Verhaltensweisen, wie Freilaufen, Überzahlspiel, Angriffs- und Verteidigungsverhalten in Absprache miteinander Regeln für Hallenfußball und Fairness im Sport Fachbegriffe (z.B.): Innen-/Außenrist, Spann, Dribbeln, Annehmen und Mitnehmen, Passen, Ausholbewegung, Körpergewichtsverlagerung beim Schuss mit der Innenseite oder dem Spann Freilaufen, Mann- und Raumdeckung, Übernehmen Anstoß, Foul usw.	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen, wie z.B. den technisch-koordinativen Fertigkeiten und den taktisch-kognitiven Fähigkeiten Einbeziehung der individuellen und mannschaftlichen Teamleistung auch unter dem Aspekt der Einsatzbereitschaft beim Orientierungsstufenturnier

Jahgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: „Grundlegende Bewegungsfertigkeiten (Schwingen, Springen, Stützen, Balancieren, Rollen, Hängen) entwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten präsentieren“		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Barren, Kasten u.a.) demonstrieren [6 BWK 5.1] • eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] MK • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] UK • Wählen Sie ein Element aus.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Vielseitige koordinative Erfahrungen sammeln Hinführung auf Erlernung turnerischer Elemente Einschätzen der individuellen körperlichen Fähigkeiten	Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen Variation von Einzelübungen und Methodischen Übungsreihen Freie Übungs- und Lernzeit mit individuellen Entscheidungen hinsichtlich des Übungsniveaus	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale von Bewegung Einschätzung eigener koordinativer und konditioneller Fähigkeiten Fachbegriffe: Koordination, Technik, turnerische Begriffe	unterrichtsbegleitend: • Benennen und Beurteilen von Bewegungsmerkmalen als Ausdruck der Bewegungsqualität • Kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben punktuell: Demonstration von Übungen aus dem Bereich der turnerischen Grundanforderungen und Elementkombinationen an den Geräten (Wettkampf)

Jahgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
Thema des UV: „Kleine Spiele variieren“ – Grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in kleinen Spielen entwickeln		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: - kooperative Spiele - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e] - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] - Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] - Wählen Sie ein Element aus. MK - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] - Wählen Sie ein Element aus. UK - sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Einführung von kleinen Spielen mit einfachen Spielideen und -regeln Kooperations- und konkurrenzorientierte Spielformen Erweiterung auf komplexere Spielsituationen	Veränderung von Spielregeln zur Variation (der Spielidee) Vermittlung grundlegender Fähigkeiten einer allgemeinen Spielfähigkeit Lauf- und Fangspiele, Wurf- und Abwurfspiele, Teamspiele zur Förderung der Antizipations-, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit	Reflektierte Praxis: Grundlagen des Fairplay Regelbewusstsein Fachbegriffe: Fairplay Regeln Spielidee	unterrichtsbegleitend: Einhaltung der Spielregeln Teamorientiertes Spielen Zielführende Kommunikationsprozesse Bewegungsbereitschaft punktuell:

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: „Den Ball volley spielen“ – die Spielidee in den Rückschlagspielen am Beispiel Volleyball anwenden und verstehen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] UK • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Grundfertigkeiten im Volleyball: Einführung in das obere Zuspiel (Pritschen) und das untere Zuspiel (Baggern), Aufschlag von unten in Grobform Spielefähigkeit: 1 mit 1, 1 gegen 1, 2 mit 2, 2 gegen 2, 3 mit 3, 3 gegen 3 Taktische Fähigkeiten: Abdecken des eigenen Spielfeldes, Lücken im gegnerischen Feld sehen, Kooperation mit dem Partner und Gegner (beim Spiel miteinander), situationsangemessene Handlungsentscheidung fördern, miteinander kommunizieren Regelkenntnis und Einhaltung sowie die Entwicklung eines fairen Spielverhaltens	individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungs- und Spielreihen Spielerische und leistungsbezogene Spielformen Schaffen von Handlungssituationen zur Schulung des taktischen Verhaltens Einsatz von Taktiktafeln und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Grundfertigkeiten (oberes, unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) und deren situationsangemessener Einsatz Taktische Verhaltensweisen für das Spiel miteinander und das Spiel gegeneinander, Absprache miteinander/ dem Partner Regeln für Volleyball und Fairness im Sport Fachbegriffe: Pritschen/oberes Zuspiel, Baggern/unteres Zuspiel, Aufschlag, Bereitschaftshaltung, Beinarbeit, Handhaltung, Rotation, Bewegungsschnelligkeit zum Ball	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch mannschaftsdienliches Verhalten punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen, wie z.B. den technisch-koordinativen Fertigkeiten und den taktisch kognitiven Fähigkeiten Einbeziehung der individuellen und mannschaftlichen Teamleistung

Jahrgangsstufe: 5.2	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
Thema des UV: Fit und leistungsstark - In unterschiedlichen Belastungssituationen an Land und im Wasser die aerobe Ausdauerfähigkeit unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers kennenlernen und ausprägen		
BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld(er): d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche(r) Kern(e): Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] MK UK - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. [6 UK f1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
vielseitiges, sportartübergreifendes Ausdauertraining Hinführung auf die Anforderungen anderer Sportbereiche (z.B. der großen Sportspiele)	Individuelle Übungsformen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Übungszirkel	Reflektierte Praxis: physiologische Wirkungen (z.B. Verbesserung der Herz-Kreislauf-Regulation) Qualitätsmerkmale der Lauf- und Schwimmtechnik hinsichtlich einer kraftsparenden Ausführung Die Bedeutung der individuellen Ausdauerfähigkeit für sportliche Tätigkeiten Fachbegriffe: aerobe Ausdauerfähigkeit, Pulsfrequenz, Belastungsintensität, Dauer-/Intervallmethode, Cooper-Test	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und –abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen der behandelten Disziplinen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Leistungsabnahme

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.2
Thema des UV: „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: - grundlegendes leichtathletisches Bewegen - leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen [6 BWK 3.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] - Wählen Sie ein Element aus. UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Start und Sprint: Ballenlauf, , Kniehebelauf, Körpervorlage, Körperspannung, Armhaltung, Beschleunigen und Auslaufen Weitsprung: Anlaufänge, Steigerungslauf, Absprung mit Sprungbein-, Schwungbein- und Armeinsatz, Beinhaltung bei der Landung Schlagballweitwurf: Anlauf, Wurfauslage, fester Stand mit anschließender Gewichtsverlagerung beim Wurf (Stemmen!) und Ausschwingen Einstieg in das Aufwärmen Vorbereitung der Muskulatur auf schnellkräftige Belastungen	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Lauf-, Sprung- und Wurfausübung hinsichtlich ihrer Funktion (z.B. die Funktion des Steigerungslaufes oder des Schwungbeines) Fachbegriffe (z.B.) Startkommandos, „Abdruck, Schrittlänge Sprung-, Schwungbein, Steigerungslauf Ausholbewegung, Körpergewichtsverlagerung etc.	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen Leistungsabnahme

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 6.1
Thema des UV: „Gambol Jump“ – Gummitwist neu entdecken und gemeinsam eine erste Minigruppenchoreografie erstellen		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren [6 BWK 6.2] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] • Wählen Sie ein Element aus. MK • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] UK • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Aneignung der Grundsprünge und -begriffe: Ender, Insider, Basic Step, Basic Jump Ausprobieren verschiedener Sprungvarianten Erstellung einer Gruppen-Choreografie: Verwendung der zuvor erarbeiteten Sprungvarianten und Einbezug eigener Ideen. Schüler-Feedback und Präsentation	Vom Lehrer vorgegeben oder mit Hilfe von Tutorial-karten von SuS selbst erarbeitet. Z.B. im Stationsbetrieb mit Aufgabenkarten oder in Expertengruppen (die SuS kehren dann in ihre Stammgruppe zurück und stellen den anderen das Erlernte vor) Regelmäßige Präsentation der Teilergebnisse in Teilgruppen, so dass die Mit-SuS Hilfen und Tipps geben können.	Reflektierte Praxis: Gesundheitsaspekte beim Springen zur Vermeidung von Gelenkproblemen Rhythmisierungshilfen: z.B. Ansaugen (in-in-out-out), Zählen, Klatschen Gestaltungsparameter Raum/ Dynamik: Wie kann der Raum auf kreative Weise genutzt werden? Bewegungsintensität, Aufstellung, Drehungen, Armeinsatz Fachbegriffe: Ender, Insider, Basic Step, Basic Jump Rhythmus Choreografie: Raumnutzung, Kreativität, Bewegungsfluss, Ausführung	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch gruppenarbeitsförderliches Verhalten punktuell: Präsentation der Gruppenchoreografie (evtl. Bewertungskriterien: Kreativität, Rhythmus, Bewegungsfluss, Ausführung)

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
Thema des UV: „Höher, schneller, weiter“ – Vorbereitung auf den ersten Leichtathletik-Wettkampf (Sportabzeichentag)		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: - leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Leistungsverständnis im Sport [d] - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen [6 BWK 3.2] - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] - Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] - Wählen Sie ein Element aus. UK - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Start und Sprinten /50m): Starten, Beschleunigen und Sprinten unter Berücksichtigung der Merkmale der Grobform Weitsprung (Zone): Anlaufgestaltung, Absprung-Flug- und Landeverhalten unter Berücksichtigung der Merkmale der Grobform Schlagballweitwurf: Schlagballwurf aus dem Anlauf heraus unter Berücksichtigung der Merkmale der Grobform Pendelstaffel Zielgerichtetes Aufwärmen	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale des Starts, Sprints, Weitsprungs und Schlagballweitwurfes Fähigkeiten für einen erfolgreichen Leichtathletik-Wettkampf - eigene Stärken und Schwächen Notwendigkeit eines zielgerichteten Aufwärmens Fachbegriffe (z.B.) Startkommandos, Fehlstart, Übertreten beim Weitsprung (Anlaufmarke), Weitsprungmessung Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, Sprung- und Wurfkraft usw. Sicherheitsaufstellung und Verhalten beim Schlagballweitwurf	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse (z.B. Aufwärmen) und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen der behandelten Disziplinen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Leistungsabnahme und Einbeziehung der Werte vom Sportabzeichentag

Zweistündiger Schwimmunterricht im gesamten Schuljahr - Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufe 5

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: Kunststücke im Wasser - grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Wählen Sie ein Element aus. MK • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK • Wählen Sie ein Element aus.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: Schwimmbadspezifischer Organisationsrahmen Vermittlung von Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen Einwirkung des Mediums Wasser auf Körperbewegung und Körperreaktion feststellen und variieren Schulung von grundlegenden technisch-koordinativen Fertigkeiten beim Schwimmen • Bedeutung der Atmung und Körperspannung für das Verhalten im Wasser feststellen	Übungen zum Aufbau einer sicherheitsbewussten Unterrichtsatmosphäre Vertrauensbildende Übungen zur bewussten Wahrnehmung des Elementes Wasser Differenzierte Bewegungsaufgaben und Spielformen zum Sammeln von Körpererfahrungen im und unter Wasser	Reflektierte Praxis: Anforderungsdifferenzierte Übungen zur Körperwahrnehmung und Körpererfahrung Bewegungsaufgaben und Spiele zum Erlernen von Koordination zwischen Atmung, Körperspannung und Technik Fachbegriffe: Gleiten Auftrieb Abtrieb Wasserwiderstand Körperachsen Rotation Schweben	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell:

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: Sicher und flüssig Brustschwimmen – Eine Technik in der Grobform beherrschen.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Koordination Arm- und Beinbewegung beim Brustschwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern • Bewegungserfahrungen erweitern	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Die Technik des Brustschwimmens- mit sachgerechter Atemtechnik – rhythmisch und fließend ausführen. • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) mit der Schwimmtechnik Brustschwimmen gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in • gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte Vortrieb bei der Stoßgrätsche erfahren Wirksamkeit des Armzugs entdecken Atmen beim Arm- und Beinschlag Rhythmus von Armen und Beinen Von der Stoßgrätsche zur Schwunggrätsche Verfeinerung	Differenzierte Übungen und Spielformen zur Entwicklung von Bewegungsmustern Erproben und vergleichen einzelner Komponenten der Koordination und der Kondition Bilder zur Bewegungsvorstellung, Armzug mit Partner und Hilfsmitteln isoliert üben Ausatmen ins Wasser, Einatmen über Wasser Wirksamkeit von Armen und Beinen in Bezug auf das gleiten im Wasser Verbesserung des Beinschlag mit Hilfsmitteln (Pull- Boy etc.) Korrektur ungünstiger Bewegungsmuster (z.B. Beinschere)	Reflektierte Praxis: Sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen Ausdauerndes Schwimmen Gleichzugtechnik in Brust – und /oder Rückenlage Fachbegriffe: Gleichzug Kondition Auftrieb Wasserwiderstand Schwimmlage Atemtechnik Kriterien der Grobform beherrschen	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell: Ausdauerleistungen über das Schwimmbabzeichen

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
Thema des UV: Vom Bauch auf den Rücken - beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Wählen Sie ein Element aus. MK • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK • Wählen Sie ein Element aus.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte Schwimmbadspezifischer Organisationsrahmen Einwirkung des Mediums Wasser auf Körperbewegung und Körperreaktion feststellen und variieren Schulung von Grundkomponenten der Wechselzugtechnik Kraul in Bauch- und Rückenlage (Armzug, Beinschlag, Start, Wende)	Erfahren des spezifischen Verhaltens im Wasser als Einzelner und in der Gruppe Erproben und vergleichen einzelner Komponenten der Koordination Wahrnehmen und reflektieren von physikalischen Gesetzmäßigkeiten beim Schwimmen	Reflektierte Praxis: Abwechslungsreiches Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen Ausdauerndes Schwimmen Wechselzugtechnik: Rückenraul, Brustraul, Starts, Wenden Fachbegriffe: Wechselzug Gleichzug Auftrieb Wasserwiderstand Schwimmlage Atemtechnik	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell: Rückentechnik Schwimmabzeichen Beobachtungskriterium: Bewegungsgenauigkeit

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4
Thema des UV: Vielseitigkeit des Wasserspringens entdecken und eigene Grenzen erkennen.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Handlungssteuerung [c] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4] • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte Schwimmbadspezifischer Organisationsrahmen Vermittlung von Baderegeln und Sicherheitsmaßnahmen beim Springen Eröffnen von Möglichkeiten zur individuellen Emotionsbewältigung Erlernen von Sprungvarianten	Differenzierte Übungs- und Spielformen zur Schaffung einer sicherheitsbewussten Atmosphäre beim Wasserspringen Spielerischer Umgang mit verschiedenen Sprungvarianten zur Angstbewältigung Normiertes Springen	Reflektierte Praxis: Anforderungsdifferenzierte Übungen zur Körperwahrnehmung und Körpererfahrung Bewegungsaufgaben und Spiele zum Erlernen von Koordination zwischen Atmung, Körperspannung und Technik Individuelles Springen Fachbegriffe: Körperspannung Rotation (Längsachse, Querachse) fußwärts, kopfwärts Startsprung	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell: Startsprung Beobachtungskriterium: Bewegungsgenauigkeit Ausführungsqualität

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.5
Thema des UV: Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Handlungssteuerung [c], Emotionen	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte Schwimmbadspezifischer Organisationsrahmen Vermittlung von Baderegeln und Sicherheitsmaßnahmen beim Springen Grundlegende technisch- koordinative Fähigkeiten beim Tauchen erlernen Erlernen von Tauchvarianten	Differenzierte Übungs- und Spielformen zur Schaffung einer sicherheitsbewussten Atmosphäre beim Tauchen Spielerischer Umgang mit verschiedenen Tauchvarianten zur Angstbewältigung und zur Verbesserung der Kondition Wahrnehmen und reflektieren von physikalischen Gesetzmäßigkeiten beim Tauchen • Normiertes Tauchen	Umgang mit Angst beim Tauchen Bewegungslernen und Erlernen der Atemtechnik beim Strecken – und Tiefs tauchen Individuelles Tauchen Fachbegriffe: Auftrieb Absinken Vortrieb Rotation Längs- und Querachse	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell: Indirekte Überprüfung der Tauchtechnik durch Messen der Distanz bzw. des Herausholens eines Gegenstandes aus der Tiefe

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB:4.6
Thema des UV: Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d - Leistung f – Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte Schwimmbadspezifischer Organisationsrahmen Vermittlung von Baderegeln und Sicherheitsmaßnahmen beim Springen Beratung bei der Festlegung einer individuell passenden Ausdauer-schwimmtechnik (Festlegung darf nicht zu früh erfolgen) Bedeutung des regelmäßigen ausdauernden Schwimmens für die Gesundheit erfahren und begreifen	Differenzierte Übungen und Spielformen zur Schaffung einer sicherheitsbewussten Atmosphäre Übungen zur Erlangung ökonomischer Bewegungen in verschiedenen Schwimmlagen Teilstrecken in unterschiedlichem Tempo schwimmen und das individuelle Tempo für ausdauerndes Schwimmen finden	Eine individuell passende Ausdauer-schwimmtechnik erproben und festlegen Ausgewählte Schwimmtechnik verbessern Systematisch üben und Belastungen kontrollieren Fachbegriffe: Trainingsmethoden wie z.B. Intervall-training, Dauermethode etc.	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften Umgang mit einem Trainingsplan punktuell: Dauerschwimmen auf Zeit (Orientierung an 4.6)

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.7
Thema des UV: Erlertes sichern, Neues erfahren- in Kraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport [d] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegen-einander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte Schwimmbadspezifischer Organisationsrahmen Einwirkung des Mediums Wasser auf Körperbewegung und Körperreaktion feststellen und variieren	Differenzierte Übungen und Spielformen zur Schaffung einer sicherheitsbewussten Atmosphäre Erproben und vergleichen einzelner Komponenten der Koordination und der Kondition Wahrnehmen und reflektieren von eigener Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Schwimmtechniken	Sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen Ausdauerndes Schwimmen Wechselzugtechnik Kraul in Brust – und Rückenlage, Starts, Wenden oder Gleichzugtechnik in Brust – und /oder Rückenlage Fachbegriffe: Wechselzug/Gleichzug Kondition Auftrieb Wasserwiderstand Schwimmlage Atemtechnik Kriterien der Grobform beherrschen	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell: Ausdauerleistung 30 min

Jahgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.8
Thema des UV: Erwerb des Schwimmbabzeichens (begleitend zu den UVs 4.1 bis 4.7)		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport [d] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. • das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen, Abschlepptechniken in Verbindung mit Baderegeln und grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • Erläutern der Schwimm- und Baderegeln MK • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
Thema des UV: Hohe und weite Sprünge ausüben – Springen in seiner Vielfalt anwenden		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung	
	Inhaltliche Kerne: - leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen [6 BWK 3.2] - Wählen Sie ein Element aus.		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] MK - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Erproben von Sprüngen über verschiedene Hindernisse Einführung Hürdenlauf Rhythmisches Überlaufen bzw. Überspringen von Hindernissen – LA Wettkampf WK IV Schersprung als Hochsprungstechnik: Einführung bzw. Verbesserung des Schersprungs mit Augenmerk auf dem rhythmischen Anlauf, dem maximalen Absprung und der koordinierten Lattenüberquerung und Landung Hochsprung (Fosbury-Flop) Einführung des bogenförmigen Anlaufs und des Absprungs mit dem Rücken zur Latte als Variation.	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Sprungtechniken, wie z.B. Einsatz der Schwungelemente, Rhythmisierung des Anlaufs usw. Die Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für sportliche Tätigkeiten – insbesondere die leichtathletischen Disziplinen Aufbau und Nutzung von Hochsprunganlagen unter Sicherheitsaspekten Fachbegriffe (z.B.) – Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit – Koordination, Rhythmus – Sprung- und Schwungbein – Sicherheitsgerechtes Verhalten beim Hochsprung	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. – Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: – Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen – Leistungsabnahme

Jahrgangsstufe: 6.2	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
Thema des UV: Fitness und Entspannung – Stärken und Schwächen der eigenen psycho-physischen Leistungsfähigkeit erkennen und verbessern sowie Entspannung lernen		
BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld(er): d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche(r) Kern(e): • motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden [6 BWK 1.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] MK • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] UK • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. [6 UK f1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
	Individuell-, partner- oder teamorientierte Übungsformen Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen Stationstraining Einsatz von Bildern und Arbeitskarten Fitnessstest	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale von Bewegung hinsichtlich ihrer Funktion (z.B. Kraftaufbau) Die Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für sportliche Tätigkeiten Gegensatz von Muskelan- und entspannung Fachbegriffe: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.4
Thema des UV: Im Rückschlagspiel Badminton Grundtechniken erproben und Spielfähigkeit entwickeln		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
	Inhaltliche Kerne: - Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situation-orientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]	
	MK - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Grundfertigkeiten im Badminton: Aufschlag: Vorhand; Rückhand, kurz, hoch Clear: Überkopf, Unterhand, Vor- und Rückhand Smash Laufarbeit und zentrale Position Taktische Fähigkeiten: Gegnerbeobachtung und Entscheidungen treffen Auswahl situativ angemessener Technik situationsangemessene Handlungsentscheidungen fördern Regelkenntnis und Einhaltung	Individuellorientierte Übungs- und Spielreihen spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Schaffen von Handlungssituationen zur Schulung des taktischen Verhaltens Einsatz von Taktiktafeln und Beobachtungsaufgaben zur Vermittlung taktischen Verhaltens	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Grundfertigkeiten/Basistechniken und deren situationsangemessener Einsatz Taktische Verhaltensweisen, wie die Ausnutzung des gesamten gegnerischen Spielfeldes (kurz, lang, rechts links) und Einnahme der zentralen Position Regeln für Badminton Fachbegriffe: Griffhaltung: Universalgriff, Treffbereiche: Unterhand, Seit-hand, Überkopf; Vorhand, Rückhand; zentrale Position; kurzer/hocher Aufschlag; Schwungschleife; Benennung der Linien/Spielfeldmarkierung;	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/ Sonstige Mitarbeit“ wie z.B.: Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Aufgaben und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfen von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen, wie z.B. den technisch-koordinativen Fertigkeiten und den Taktisch-kognitiven Fähigkeiten Leistungsabnahme

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
Thema des UV: „ <i>Spiele fürs Köpfchen</i> “ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: d - Leistung Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • kleine Spiele und Pausenspiele • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] MK • Wählen Sie ein Element aus. UK • Wählen Sie ein Element aus.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Förderung exekutiver Funktionen Kleine Spiele zum Training der Konzentrations- sowie Wahrnehmungsfähigkeit Mehrdimensionales Koordinationstraining	Steigerung des Schwierigkeitsgrades vom Einfachen zum Komplexen	Reflektierte Praxis: mögliche Probleme aufgreifen sowie vereinfachte Alternativen finden Tipps zur Bewältigung des Problems der physischen sowie kognitiven Durchführung Fachbegriffe: Konzentration Gedächtnis	unterrichtsbegleitend: eigenverantwortliches und selbständiges Arbeiten aktive Beteiligung Anstrengungsbereitschaft punktuell:

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5
Thema des UV: Beim Rott-Pokal gewinnen – technische und taktischen Spielfähigkeit im Fußball verbessern		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Grundfertigkeiten im Fußball: Ballführung und Dribbeln Ballannahme und Passen Schusstechnik mit der Seite und dem Spann Taktische Fähigkeiten: Aufstellungsmöglichkeiten, Freilaufen/ Deckungsverhalten, situationsgerechtes und teamorientiertes Abspielen, situationsangemessene Handlungsentscheidungen fördern, miteinander kommunizieren Regelkenntnis und Einhaltung sowie die Entwicklung eines fairen Spielverhaltens	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungs- und Spielreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Schaffen von Handlungssituationen zur Schulung des taktischen Verhaltens Einsatz von Taktiktafel und Beobachtungsaufgaben zur Vermittlung taktischen Verhaltens	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Grundfertigkeiten (Ballführung, Ballannahme, Passen und Schießen) und deren situationsangemessener Einsatz Taktische Verhaltensweisen, wie teidigungsverhalten in Absprache miteinander Freilaufen, Überzahlspiel, Angriffs- und Ver Regeln für Hallenfußball und Fairness im Sport Fachbegriffe (z.B.): Innen-/Außenrist, Spann, Dribbeln, Annehmen und Mitnehmen, Passen, Ausholbewegung, Körpergewichtsverlagerung beim Schuss mit der Innenseite oder dem Spann Freilaufen, Mann- und Raumdeckung, Übernehmen Anstoß, Foul usw.	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. – Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen, wie z.B. den technisch-koordinativen Fertigkeiten und den taktisch-kognitiven Fähigkeiten Einbeziehung der individuellen und mannschaftlichen Teamleistung auch unter dem Aspekt der Einsatzbereitschaft beim Orientierungsstufenturnier

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: Auf dem Weg zum Kämpfen – Vorbereitung und Einführung von fair und verantwortungsvoll geführten kämpferischen Spiel- und Übungsformen		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: - Kämpfen mit- und gegeneinander - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Interaktion im Sport [e] - Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] - grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK - sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Gegeneinander setzt miteinander voraus: Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln; Übergang vom Prinzip der freien Partner-Gruppenwahl zur Akzeptanz von Kontakten aller Klassenkameraden – Vertrauensaufbau; Kräfteressen – das Spielen mit der Kraft (schieben, ziehen, ringen, widerstehen, ausweichen). Entwickeln von Regelbewusstsein und Gefahren einschätzung: Thematisierung von Verletzungsgefahren durch räumliche Gegebenheiten und Fehlverhalten; Aufstellen und Einhalten von Regeln; Sicherheit durch Grenzen und gegenseitige Verantwortung; Verantwortungsbewusster Umgang mit dem Gegner: fairen und regelkonformes Angreifen, Stopp-Gebot akzeptieren; an den Partner/Gegner angepasster Krafteinsatz; Emotionen beherrschen und aggressiver Handlungen ausschließen. Entwicklung von Basiserfahrungen zum Zweikämpfen: Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination und gegebenenfalls Kraft (auch „das Fallen“ lernen); Übungs- und Spielformen zum Kämpfen am Boden und im Stand („Mattenkönig“; situationsangemessener Korpereinsatz zur Erreichung vorgegebener Ziele.	Individuell und partnerorientierte methodische Übungen zur Vorbereitung (Griffe, Körperteile, Fallen etc.). Schaffen von Handlungssituationen zur Schulung des Korpereinsatzes – mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren. Spielerische Übungs- und Wettkampfformen zum Üben des fairen Verhaltens und eines verantwortungsvollen Umgangs mit dem Kampfpartner. Eigen- und Fremdeinschätzung bzgl. der Einhaltung der vorgegebenen Regeln und Kriterien des Korpereinsatzes; gemeinschaftliches Klären von möglichen Vorfällen im „Kampf“; Einsatz von Beobachtungsaufgaben.	Reflektierte Praxis: Vermeidung bzw. Reduzierung von Gefahrenquellen im Sport durch sachgerechte Einschätzung der Risiken durch Gegner oder räumliche Vorgaben. Notwendigkeit und Funktion von Regeln zum Schutz des Gegners und zur Sicherung eines ausgewogenen und fairen Wettkampfes. Kriterien für einen verantwortungs- und respektvollen Umgang mit dem Gegner? Hilfe durch die Entwicklung von Ritualen! Ausführungsmerkmale des an Gegner und Situation angepassten Korpereinsatzes (z.B. kontrolliert, sicher, sowohl kraft- als auch zeitbezogen dosiert, angemessen statt überflüssig, nicht unfair über- raschend. Fachbegriffe (z.B.) – Körperspannung; – Körperlage, Gewichtsverlagerung; – Abstützen, Abrollen.	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. – Beobachten, Benennen und Beschreiben z.B. der Regeln und deren Umsetzung sowie Beurteilen von Bewegungen, Korpereinsatz und taktischem Verhalten. Bereitschaft zur Einhaltung der Regeln für den Korpereinsatz und faire, gegnerangepasste Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben; Bereitschaft zur praktischen Umsetzung der Vorgaben sowie zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch. punktuell: – Überprüfung der unter den didaktischen Aspekten genannten Zielsetzungen und Kompetenzen.

Jahgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
Thema des UV: Grundlegende Bewegungsfertigkeiten (Schwingen, Springen, Stützen, Balancieren, Rollen, Hängen) weiterentwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten gestalten und präsentieren.		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] • Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden [6 BWK 1.3] • eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebelbalken) demonstrieren [6 BWK 5.2] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungssituationen bezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] UK • Einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1] • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Hinführung auf Erlernung turnerischer Elemente Einschätzen der individuellen körperlichen Fähigkeiten	Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen Variation von Einzelübungen und Methodischen Übungsreihen Freie Übungs- und Lernzeit mit individuellen Entscheidungen hinsichtlich des Übungsniveaus	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale von Bewegung Einschätzung von Hilfestellungen und Hilfeleistung individuelle Einschätzung von Schwierigkeitsanforderungen Fachbegriffe: Koordination, Technik, turnerische Begriffe, Hilfestellung	unterrichtsbegleitend: Benennen und Beurteilen von Bewegungsmerkmalen als Ausdruck der Bewegungsqualität Kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben punktuell: Demonstration von Übungen aus Elementkombinationen an den Geräten (Wettkampf)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
Thema des UV: „Wir entwickeln ein neues Spiel!“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • kleine Spiele und Pausenspiele • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] •	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.4] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Selbständige Entwicklung kleiner Spiele Reflektion von Spielverläufen, Spielideen und Anpassungsmöglichkeiten Kooperations- und konkurrenzorientierte Spielformen	Vorstellung und Erprobung unterschiedlicher Spielformen und -ideen Analyse und Vergleich verschiedener Spiele anhand festgelegter Kriterien (Spielidee, Struktur, Ziel, Rahmenbedingungen, etc.) Ggf. Anpassung entwickelter Spiele anhand von festgelegten Kriterien (Regeln, Ziel des Spiels, Anzahl der Spieler, Größe des Spielfeldes,...)	Reflektierte Praxis: Kriterien für ein gelungenes Spiel Anpassung der vorgestellten Spiele Regelbewusstsein Fachbegriffe: Kriterien zur Spielanpassung Spielidee Regelbewusstsein	unterrichtsbegleitend: Eigenverantwortliches und selbständiges Arbeiten Aktive Beteiligung an der Konzeption des Spiels Aktive Beteiligung an den Spielformen Regelbewusstsein punktuell: Schriftliche Spielbeschreibung des selbst entwickelten Spiels Originalität/Variation des Spiels Eigenständigkeit der Planung, Leitung und Durchführung

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UV: „Volleyball – von der Spielidee zum Zielspiel – vereinfachte Spiel- und Anwendungsformen“		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] UK • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Grundfertigkeiten im Volleyball: Richtungspritschen in Verbindung mit dem Stellspiel, Anwendung des unteres Zuspiels (Baggern), Annahme, Festigung Aufschlag von unten und Erprobung des Aufschlages von oben Spielfähigkeit: Vertiefung: 2 mit 2, 2 gegen 2, 3 mit 3, 3 gegen 3 Spiel mit drei Kontakten Einführung: 4 mit/gegen 4 und Spielaufbau über die Position III Taktische Fähigkeiten: Abdecken des eigenen, vergrößerten Spielfeldes, Lücken im gegnerischen Feld sehen, Kooperation mit dem Partner und Gegner (beim Spiel miteinander), situationsangemessene Handlungsentscheidung fördern, miteinander kommunizieren Regelkenntnis und Einhaltung sowie die Entwicklung eines fairen Spielverhaltens	individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungs- und Spielreihen Spielerische und leistungsbezogene Spielformen Schaffen von Handlungssituationen zur Schulung des taktischen Verhaltens Einsatz von Taktiktafeln und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Grundfertigkeiten (oberes, unteres Zuspiel, Aufschlag von unten und oben) und deren situationsangemessener Einsatz Taktische Verhaltensweisen für das Spiel miteinander und das Spiel gegeneinander, Absprache miteinander/ dem Partner Regeln für Volleyball und Fairness Fachbegriffe: Pritschen/oberes Zuspiel, Baggern/unteres Zuspiel, Richtungspritschen, Stellen/Stellspiel, Aufschlag, Bereitschaftshaltung, Beinarbeit, Handhaltung, Spielbrett, Bewegungsschnelligkeit zum Ball Rotation, Positionen	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch mannschaftsdienliches Verhalten punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen, wie z.B. den technisch-koordinativen Fertigkeiten und den taktisch kognitiven Fähigkeiten Einbeziehung der individuellen und mannschaftlichen Teamleistung

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
Thema des UV: „Rope Skipping“ – Sprungvariationen kennenlernen und zu einer Mini-Choreographie in Kleingruppen umgestalten und präsentieren		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen
Inhaltliche Kerne: - gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege(n)s (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] - Grundformen gestalterischen Bewege(n)s (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] MK - Grundformen gestalterischen Bewege(n)s nach- und umgestalten [6 MK b1] - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK - kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Aneignung der Sprungtechnik und des Grundsprungs sowie Kennenlernen verschiedener Sprünge (z.B. Double Bounce, Heel to heel, toe to toe, Straddle etc.) Erarbeiten eigener Sprungvarianten (Z.B. Springen mit mehreren Springern: Double Dutch, Visitor) Erstellung einer Gruppen-Choreografie: Beachten verschiedener Aufstellungsformen Schüler-Feedback und Präsentation	Vom Lehrer vorgegeben oder mithilfe von Schülerexperten Z.B. im Stationsbetrieb mit Aufgabenkarten oder in Expertengruppen (die SuS kehren dann in ihre Stammgruppe zurück und stellen den anderen das Erlernte vor) Regelmäßige Präsentation der Teilergebnisse in Teilgruppen, sodass die Mit-SuS Hilfen und Tipps geben können.	Reflektierte Praxis: Grundtechnik: Fußballensprung, aufrechter Oberkörper, Schwung kommt nur aus Handgelenken, minimale Sprunghöhe Gestaltungsparameter Raum/: Wie kann der Raum auf kreative Weise genutzt werden? Aufstellungsformen Fachbegriffe: Rope, Speedrope Ballensprung Armeinsatz Koordination Double Dutch, Choreografie: Raumnutzung, Kreativität, Bewegungsfluss, Ausführung	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch gruppenarbeitsförderliches Verhalten punktuell: Präsentation der Gruppenchoreografie (evtl. Bewertungskriterien: Kreativität, Rhythmus, , Ausführung)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: Projekt „Sicheres Fahrradfahren auf dem Weg zur Schule und in der Freizeit“		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] UK • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Technische Sicherheit des Fahrrades – worauf muss ich unbedingt achten? Kontrolle Licht und Bremsen; Probleme durch defekte Bremsen und abgefahrene Reifen; Reifendruck und Reifenwechsel; welche Sattelhöhe ist richtig? Wie funktionieren meine Bremsen – Rücktritt? Beherrschung des Fahrrads (Fahrrad Parcours) auf schmalem Weg fahren; auf engem Raum ausweichen; richtig bremsen (Untergrund, Gefälle); wie bewältige ich kleinere Geländeübergänge, enge Kurven usw. Wünschenswerter Transfer zum Fahrradfahren im Straßenverkehr. Straßenverkehrsordnung - Rechte und Pflichten der Radfahrer (externer Fachmann?)	Verantwortung für die Funktionssicherheit des Fahrrads SuS führen mit Hilfe eines Arbeitsblattes eine Sicherheitskontrolle ihres Fahrrads durch (Hilfestellung durch Partner und Lehrer(innen)) SuS durchfahren mit Sicherheitsabständen den Parcours und erfahren Aspekte für eine erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe, wie z.B.: eine angemessene Geschwindigkeit, ein vorausschauendes Verhalten, das Vermeiden von Risikosituationen, Bremsverhalten und zielgenaues Anhalten. Beobachtung und Hilfestellung durch Partner in einem Team. Organisation als Geschicklichkeitswettbewerb (Vermeidung von Berührungen, Absteigen; Zonenbremsen etc.). Einsicht vermitteln, wie man sich korrekt im Straßenverkehr verhält und wie man aktiv zur Vermeidung von Unfällen beitragen kann Sammlung von unterschiedlichen Fahrerfahrungen z.B. durch Einrad, Mountain-Bike-Rad etc.	Reflektierte Praxis: Fachbegriffe (z.B.)	unterrichtsbegleitend:

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.5
Thema des UV: Höher, schneller, weiter – zielgerichtete Vorbereitung auf den Sportabzeichtag		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: - leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen [6 BWK 3.2] - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] MK - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] - Wählen Sie ein Element aus. UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Sprint (50m): Verbesserung und Festigung der Start- und Lauftechnik auf der Basis der Grobform Weitsprung (aus der Zone): Verbesserung und Festigung des Weitsprunges vom Schritt- in Richtung Hangsprung auf der Basis der Grobform, eigenständige Anpassung der individuellen Anlauflänge Schlagballweitwurf: Verbesserung und Festigung des Schlagballweitwurfes auf der Basis der Grobform Pendelstaffel Zielgerichtetes Aufwärmen	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale des Starts, Sprints, Weitsprungs und Schlagballweitwurfes Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für einen erfolgreichen Leichtathletik-Wettkampf – individuelle Verbesserungsmöglichkeiten (Training) Gestaltung eines zielgerichteten Aufwärmens Fachbegriffe (z.B.) Startkommandos, Reaktionszeit, Beugen und Strecken von Gelenken, Steigerungslauf, Stemmen usw. Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, Sprung- und Wurfkraft in Verbindung mit den motorischen Grundeigenschaften Sicherheitsaufstellung und Verhalten beim Schlagballweitwurf	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. – Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse (z.B. Aufwärmen, Wahl der Anlauflänge) und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: – Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen – Leistungsabnahme und Einbeziehung der Werte vom Sportabzeichentag

6. Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„Ich mach' mich fit!“ – Ausdauerndes Laufen und Schwimmen systematisch verbessern (in Kombination mit den UVs der BF 3 und 4)	BF/SB: 1.3	8
UV 2	Höher und weiter in den Sprungdisziplinen – vom Schritt- zum Hangesprung – vom Schersprung zum Fosbury-Flop	BF/SB: 3.6	10
UV 3	„Indiaca – volley spielen einmal anders“	BF/SB: 7.5	10
UV 4	„Volleyball – das Feld wird größer und die Spielerzahl wächst“	BF/SB: 7.6	14
UV 5	Turnen - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten und turnerische Elemente weiterentwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten präsentieren	BF/SB: 5.3	8
UV 6	Step-Aerobic – eine Fitness-Choreografie in Gruppen erarbeiten, präsentieren und beurteilen	BF/SB: 6.3	12
UV 7	Handball - gegeneinander spielen und gewinnen wollen - das Handballspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	BF/SB: 7.7	14
UV 8	„Spielen fürs Köpfchen“ – vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for brains“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	BF/SB: 2.2	8
UV 9	Badminton – „Federball ist nicht Badminton“: Die Grundtechniken Vorhand- und Rückhand erlernen und Spielfähigkeit entwickeln	BF/SB: 7.8	10
UV 10	„Auf den Spuren von Olympia“ – Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf als Herausforderung annehmen	BF/SB: 3.7	14
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			108 UE
Freiraum:			12 UE

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7 - Schwimmen

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Fortführung/ Wiederauffrischung des BF/SB 4.2 Klasse 5, sicher und flüssig Brustschwimmen – eine Technik verfeinern und beherrschen.	BF/SB: 4.9	8
UV 2	Sicher und flüssig Rückenschwimmen (Vorlage UV 4.3 Klasse 5 Vom Bauch auf den Bauch) – eine Technik von der Grob- bis zur Feinform erlernen und beherrschen.	BF/SB: 4.10	12
UV 3	Sicher und flüssig Kraulschwimmen (Vorlage UV 4.2 Klasse 5 Brustschwimmen) – Eine Technik von der Grob- bis zur Feinform erlernen und beherrschen.	BF/SB: 4.11	12
UV 4	Sich selbst und andere retten können	BF/SB: 4.12	6
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			40 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			38 UE
Freiraum:			2 UE

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„Gekonnt koordinieren“ – vielfältiges Koordinationstraining unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen von sportlichen Bewegungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) als Bestandteil des Aufwärmens bei leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen (in Kombination mit UVs der BF 3 und 7)	BF/SB: 1.4	6
UV 2	Deutsches Sportabzeichen – Leichtathletische Disziplinen	BF/SB: 3.8	14
UV 3	„Volleyball – 6 gegen 6, das Zielspiel ist in Sicht“	BF/SB: 7.9	14
UV 4	Turnen/Akrobatik Elemente der Partnerakrobatik erlernen und als kleine Präsentation gestalten	BF/SB: 5.4	8
UV 5	Gegeneinander kämpfen, aber mit- und voneinander lernen! Ringen und Kämpfen am Boden zur Verdeutlichung und Weiterentwicklung von kooperativem Zweikampfverhalten	BF/SB: 9.1	8
UV 6	Ballkorobics – Erarbeitung, Präsentation und Bewertung einer Gruppenchoreografie mit dem Basketball	BF/SB: 6.4	10
UV 7	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Streetbasketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen.	BF/SB: 7.10	14
UV 8	Moderne Tanzformen (z.B Jazz-Dance, Hip Hop) – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten	BF/SB: 6.5	12
UV 9	Badminton – „den Aktionsradius vergrößern“: Erweiterung der Spielfähigkeit durch die Einbeziehung von Aufschlag und Überkopfschlägen	BF/SB: 7.11	12
UV 10	„Im Team zum Erfolg“ - Leichtathletischer Teamwettkampf mit Staffelwettbewerben und alternativer Leichtathletik: „Biathlon mit Laufen und Zielwerfen“	BF/SB: 3.9	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			108 UE
Freiraum:			12 UE

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Werfen und Stoßen mit neuen Geräten – Schleuderwurf, Speerwurf und Kugelstoßen	BF/SB: 3.10	12
UV 2	Fit und gesund! – Grundlagen des ausdauernden Laufens	BF/SB: 1.5	6
UV 3	„Volleyball – „ein bewegungsintensives Spiel“	BF/SB: 7.12	12
UV 4	„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesundheits-funktionalen Übungen	BF/SB: 1.6	6
UV 5	Le Parkour – Hindernisse in einem selbstgestalteten Geräteparcours mit akrobatischen Kunststücken kreativ, schnell und sicher überwinden.	BF/SB: 5.5	12
UV 6	Projekt: „Ab auf's Eis“ – Bewegungssituationen auf dem Eis sicher und geschickt meistern	BF/SB: 8.2	6
UV 7	Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen	BF/SB: 9.2	8
UV 8	„Auf den Spuren von Olympia“ – Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf (Kugel) als Herausforderung annehmen (Vorbereitung auf den Sportabzeichentag)	BF/SB: 3.11	14
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			76 UE
Freiraum:			UE

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummer	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen, verändern und erproben – zum Beispiel anhand der Sportart Baseball	BF/SB: 7.13	6
UV 2	Vertiefung der Sportsportarten Handball, Basketball oder Fußball unter taktischen Aspekten, wie z.B. dem Verteidigungs- und Angriffsverhalten	BF/SB: 7.14	10
UV 3	„Wie kann ich Ausdauer trainieren?“ – theoriegeleitete individuelle Ausdauerschulung mit Hilfe von Lauf-Apps unter gesundheitlichen und leistungsorientierten Aspekten (Coopertest)	BF/SB: 1.7	8
UV 4	Badminton – Vertiefung der Spielfähigkeit im Einzel und Doppel	BF/SB: 7.15	10
UV 5	Volleyball – das Wettkampfspiel, wir spielen gegeneinander“	BF/SB: 7.16	14
UV 6	Glück – Strategie – Geschicklichkeit“ - Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	BF/SB: 2.3	12
UV 7	„Auf den Spuren von Olympia“ Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf/Kugelstoßen als Herausforderung annehmen (Vorbereitung auf den Sportabzeichentag)	BF/SB: 3.12	14
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			74 UE
Freiraum:			UE

Übersichtsraster Jahrgangsstufe 7

<u>Unterrichtsvorhaben 1</u> <u>Thema:</u> "Ich mach' mich fit!" - Ausdauerndes Laufen und Schwimmen systematisch verbessern (in Kombination mit den UV's der BF 3 und 4) BF/SB: 1.3 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 2</u> <u>Thema:</u> Höher und weiter in den Sprungdisziplinen – vom Schritt- zum Hangsprung – vom Schersprung zum Fosbury-Flop BF/SB: 3.6 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 3</u> <u>Thema:</u> "Indiaca - volley spielen einmal anders" BF/SB: 7.5 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 4</u> <u>Thema:</u> "Volleyball - das Feld wird größer und die Spielerzahl wächst" BF/SB: 7.6 Zeitbedarf: 14 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 5</u> <u>Thema:</u> Turnen – Grundlegende Bewegungsfertigkeiten und turnerische Elemente weiterentwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten präsentieren BF/SB: 5.3 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 6</u> <u>Thema:</u> Step-Aerobic – eine Fitness-Choreografie in Gruppen erarbeiten, präsentieren und beurteilen BF/SB: 6.3 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 7</u> <u>Thema:</u> Handball – gegeneinander spielen und gewinnen wollen – das Handballspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen BF/SB: 7.7 Zeitbedarf: 14 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 8</u> <u>Thema:</u> "Spielen fürs Köpfchen" - vielfältige Spiel- und Übungsformen ("Games for brains") u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben BF/SB: 2.2 Zeitbedarf: 8 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 9</u> <u>Thema:</u> Badminton - "Federball ist nicht Badminton": Die Grundtechniken Vorhand- und Rückhand erlernen und Spielfähigkeit entwickeln BF/SB: 7.8 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 10</u> <u>Thema:</u> "Auf den Spuren von Olympia" - Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf als Herausforderung annehmen BF/SB: 3.7 Zeitbedarf: 14 UE		

Übersichtsraster Jahrgangsstufe 7 – Schwimmen (1. Halbjahr)

<u>Unterrichtsvorhaben 1</u>	<u>Unterrichtsvorhaben 2</u>	<u>Unterrichtsvorhaben 3</u>	<u>Unterrichtsvorhaben 4</u>
<u>Thema:</u> Fortführung/Wiederauffrischung des BF/SB 4.2 Klasse 5, sicher und flüssig Brustschwimmen – eine Technik verfeinern und beherrschen BF/SB: 4.8 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Thema:</u> Sicher und flüssig Rückenschwimmen (Vorlage UV 4.3 Klasse 5 Vom Bauch auf den Rücken) - eine Technik von der Grob- bis zur Feinform erlernen und beherrschen BF/SB: 4.9 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Thema:</u> Sicher und flüssig Kraulschwimmen (Vorlage UV 4.2 Klasse 5 Brustschwimmen) - Eine Technik von der Grob- bis zur Feinform erlernen und beherrschen BF/SB: 4.10 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Thema:</u> Sich selbst und andere retten können BF/SB: 4.11 Zeitbedarf: 6 UE

Jahrgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
Thema des UV: „Ich mach‘ mich fit!“ – Ausdauerndes Laufen und Schwimmen systematisch verbessern (in Kombination mit UVs der BF 3 und 4)			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: • Aerobe Ausdauerfähigkeit		Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Trainingsplanung und Organisation [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] MK • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
Thema des UV: Höher und weiter in den Sprungdisziplinen – vom Schritt- zum Hangsprung – vom Schersprung zum Fosbury-Flop		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
	Inhaltliche Kerne: • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] UK • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Erweiterung des Bewegungs-potentials in den Sprungdisziplinen durch die Einführung der Flop-Technik im Hochsprung und der Annäherung an die Hangsprung-technik im Weitsprung. Hochsprung (Fosbury-Flop): Einführung des bogenförmigen Anlaufs und des Absprungs mit dem Rücken zur Latte als Variation zum Schersprung. Schulung der Anlaufgestaltung und Absprungs mit dem lattenentfernten Bein. Hangsprungtechnik: Steigerungslauf mit rhythmisierter Absprungvorbereitung und Koordinierung der Teilimpulse beim Absprung. Landungsvorbereitung in der Flugphase mit dem Nachvornebringen der Arme und Beine. „Landung mit nach vorne angehobenen Beinen“	Flop: Vorbereitenden Übungen zur Drehung beim Absprung und Hohlkreuzbildung Orientierungshilfen (Marken) für den Anlauf und für die Flugphase, z.B. die Blickrichtung vorgeben. Sicherheitsgemäßer Aufbau der Anlage und Verwendung der elastischen Höhenmarkierung, keine Sprunglatte! (Ziel: angstfreies Üben und Erproben ermöglichen) Weitsprung: Bestimmung der individuellen Anlauflänge (Markierung festlegen mit Hilfe eines Mitschülers/in). Blickrichtung beim Absprung nach oben. Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Flop: Individueller Steigerungslauf mit Absprungvorbereitung. Koordination der Teilimpulse und Einleitung der Drehung beim Absprung. Körperspannung und Hohlkreuz bei der Lattenüberquerung Hangsprung: Rhythmisierung der Absprungvorbereitung: vorletzter längerer Schritt (Absenkung KSP), kürzerer letzter Schritt mit kräftigem Auftreten des fast gestreckten Beines. Verdeutlichung des notwendigen Anhebens der Beine in der Landungsvorbereitung. Fachbegriffe (z.B.) – Sprungkraft/Koordination, Rhythmus – Steigerungslauf, Sprung- und Schwungbein – Sicherheitsgerechtes Verhalten beim Hochsprung – Übertrittsregel beim Weitsprung	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. – Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: – Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen – Leistungsabnahme

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5
Thema des UV: „Indiaca – volley spielen einmal anders“		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Sportspielvariante (z.B. Floorball) o. ein alternatives Mannschafts-/Partnerspiel (z.B. Tchoukball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht u. situativ angemessen spielen (10 BWK 7.4] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UV: „Volleyball – das Feld wird größer und die Spielerzahl wächst“		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Interaktion im Sport [e] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] - Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UV: Turnen - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten und turnerische Elemente weiterentwickeln und in Form von kleinen Übungen und Koordinationsanforderungen an Turngeräten präsentieren.		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenes Turnen an Geräten und Geräte-kombinationen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Variation von Bewegung [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Boden: Roll- und Stützelemente erlernen und verbessern (Handstand und Rad) Schwebebalken: Übungskombinationen durch neue, schwierigere Elemente ersetzen Sprung: von der Hockwende zur Sprunghocke Reck: Stützen und Hängen zu turnerischen Elementen entwickeln (Aufschwünge, Umschwünge, Unterschwünge)	Individuell und partnerorientierte Übungsreihen Selbstständiges Üben und Überwinden Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Techniken und Elemente erkennen Bedeutung vielfältiger koordinativen koordinativer Grundlagen erkennen Fachbegriffe: Körperpositionen, Turnerische Elemente,	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen anhand des „Grabbe Koordinationswettkampfes“

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
Thema des UV: Step-Aerobic – Eine Fitness-Choreografie in Gruppen erarbeiten, präsentieren und beurteilen		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: - Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien) - Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte: - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] - Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: Basischoreografie zu einer Gruppenchoreografie individuell gestalten Einstieg und Abschluss einer Choreografie Bewegungsbeschreibungen Präsentation der Step-Choreografie Beurteilung der eigenen Leistung Feedback geben (Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen)	Methodik: Selbstständiges Üben der Bewegungen (allein und in den Gruppen) Zur Verfügung gestelltes Material sinnvoll nutzen miteinander arbeiten Proben und gegenseitiges Demonstrieren ausgewählter Bewegungen Feedback geben, erhalten und Hilfen/Tipps umsetzen	Reflektierte Praxis: Erlernen der Grundschrirte (z.B. Marschieren, Basic-Step, Step-Touch, etc.) Ausgangspositionen (z.B. vor/neben/hinter dem Step) Verschiedenen Armbewegungen (z.B. walking arms, clap hands, rolling arms, biceps curl, butterfly) Kriterien eines gutes Stepschritts (z.B. auf der Mitte des Brettes, Krafteinsatz dosieren, Körperspannung aufbauen, Rhythmus, Einsatz finden, Bewegungen mit re/li einleiten, Koordination von Arm- und Beinbewegungen) Aufstellungsformen zielgerichtetes Aufwärmen am Step Fachbegriffe: Grundschrirte, Aufstellungsformen, Armeinsatz, Fitness, Ausdauer, Gestaltungskriterien Merkmale von Bewegungsqualität (Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Asynchronität, etc.)	<i>unterrichtsbegleitend:</i> Bewegungen demonstrieren, beschreiben und ggf. weiterentwickeln sich auf Unbekanntes einlassen Engagement und Motivation beim Erlernen und Üben der verschiedenen Bewegungen Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen Zusammenhalt der Gruppe <i>punktuell:</i> Präsentation der Step-Choreografie SuS bewerten begründet ihre und fremde Choreografien Verschriftlichung der Choreografie Beobachtungskriterien: Gestaltung (Einstieg, Hauptteil, Schluss) Bewegungsqualität Ausführungskriterien

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
Thema des UV: Handball - gegeneinander spielen und gewinnen wollen - das Handballspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen		Inhaltsfelder: d - Leistung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiel (Handball) • Allgemeines und spezielles Aufwärmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Interaktion im Sport [e] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegend taktisch- kognitive Fähigkeiten und technisch- koordinative Fertigkeiten in spielerisch- situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7,3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Zwei – Phasen - Lernen: 1. Einführung und Gewöhnung I. Ballgewöhnung II. Werfen III. Passen und Fangen I IV. Regelkunde V. Kleine Spiele zur Hinführung zum vereinfachten Handballspiel nach spielgemäßem Konzept 2. Weiterführung und Vertiefung I. Hinführung zum Sprungwurf II. Passen und Fangen II III. Regelkunde und Schiedsrichtertätigkeit IV. Handballspiel	Veränderung der Regeltypen (Inventar-, Raum-, Personal-, Zeit-, Handlung) um eine Annäherung an das Zielspiel zu erleichtern Anwendung des spielgemäßen Konzepts um die Lernenden frühzeitig zum Spielen zu bringen. Ggf. Ansatz Taktik- Spiel- Konzept (Spielen/ Reflektion/ Spielen) - Weiterentwicklung im Laufe der „Zwei- Phasen“	Reflektierte Praxis: Ggf. bei Spielabbrüchen oder bei besonders erfolgreichen Spielsequenzen Fachbegriffe: Termini der eingesetzten Geräte und Fertigkeiten und Techniken Termini der angewandten Regeln	unterrichtsbegleitend: spielnahe Situationen/ Übungsreihen/ Einzel-und Gruppenleistungen/ Abfragen punktuell: Demonstration und Abfrage

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
Thema des UV: „ <i>Spiele fürs Köpfchen</i> “ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („ <i>Games for brains</i> “) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die <u>Anforderung</u>, das <u>eigene Können</u> und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte • Kognitiv herausfordernde Bewegungsspiele als Faktoren zur Förderung der exekutiven Funktionen (Inhibition, kognitive Flexibilität, Updating) • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen (lernförderliche Kleine Spiele)	Steigerung der Anforderungen der lernförderlichen Spiele • Vom Bekannten zum Unbekannten, • vom Leichten zum Schweren bzw. • vom Einfachen zum Komplexen	Reflektierte Praxis: Anforderungen (u. a. Umschalten, Konzentrieren, Merken) der lernförderlichen Spiele in unterschiedlichen Spielsituationen beschreiben Herausforderungen unterschiedlicher Spielsituationen in Hinblick auf das eigene Können benennen und einordnen Fachbegriffe: • Konzentrationsfähigkeit • lernförderliche Spiele • exekutive Funktionen • Inhibition • kognitive Flexibilität • Updating	unterrichtsbegleitend: Durchführung und Beteiligung während der lernförderlichen Spiele Beobachtungsschwerpunkte: Einhalten der vorgegebenen Regeln Fokussierung auf die Unterrichtsinhalte und die damit verbundenen Herausforderungen punktuell: • Beschreibung der individuellen Herausforderungen innerhalb der sportlichen Handlungssituationen Beobachtungsschwerpunkte • exekutiv-funktionale Einordnung der lernförderlichen Spiele mithilfe der Begriffe Umschalten, Konzentrieren und Merken

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.8
Thema des UV: Badminton – „Federball ist nicht Badminton“: Die Grundtechniken Vorhand- und Rückhand erlernen und Spielfähigkeit entwickeln		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: - Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Bemerkungen zu den didaktischen und methodischen Schwerpunkten und Fachbegriffen:

- Erlernen des unteren Zuspiels
- Griffhaltung bei Vor- und Rückhand und Vermittlung der korrekten Körperstellung zum Treffpunkt
- Erfahrungen mit dem Gerät und dem Abstand zum Badmintonball - Auge-Hand-Schläger-Koordination
- Vermittlung der Bedeutung von Aushol-, Schlag- und Ausschwingphase
- Begriffe: Unterhand, Vorhand, Rückhand, Clear

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.7
Thema des UV: „Auf den Spuren von Olympia“ – Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf als Herausforderung annehmen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitensniveau ausführen [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Verbesserung des technisch-kordinativen Fertigniveaus in den leichtathletischen Disziplinen in Richtung Feinform auf der Basis der individuellen Fähigkeiten (z.B. Anlaufänge) Einführung des Tiefstarts Bezogen auf alle leichtathletischen Sportarten: Augenmerk auf Absenkung und Verlagerung des Körperschwerpunktes hinsichtlich des optimalen Krafteinsatzes. Vorbereitung auf einen leichtathletischen Wettbewerb (Sportabzeichentag) unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens.	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale des Starts, Sprints, Weitsprungs und Schlagballweitwurfes Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für einen erfolgreichen Leichtathletik-Wettkampf – individuelle Verbesserungsmöglichkeiten (Training) Fachbegriffe (z.B.) Startkommandos, Reaktionszeit, Steigerungslauf, Absprungzone und Übertrittsregelung Unterschied: Wurf- und Schleuderbewegung	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse (z.B. Aufwärmen, Wahl der Anlaufänge) und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Leistungsabnahme und Einbeziehung der Werte vom Sportabzeichentag

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.9
Thema des UV: Fortführung/ Wiederauffrischung des BF/SB 4.2 Klasse 5, Sicher und flüssig Brustschwimmen – eine Technik verfeinern und beherrschen.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Koordination Arm- und Beinbewegung beim Brustschwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] • Die Technik des Brustschwimmens- mit sachgerechter Atemtechnik – rhythmisch und fließend ausführen. • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) mit der Schwimmtechnik Brustschwimmen gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. UK • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: Bewegungsbeschreibung der Gesamtbewegung wiederholend aus Klasse 5: Vortrieb mittels Gleittechnik und Tauchphase erfahren Wirksamkeit des Armzugs über und unter Wasser verbessern Atmen beim Arm- und Beinschlag über und unter Wasser Rhythmus von Armen und Beinen verfeinern Brustwende in den Schwimmrhythmus integrieren Brustschwimmen unter Zeitvorgabe	Wiederholend aus Klasse 5: Differenzierte Übungen und Spielformen zur Entwicklung von Bewegungsmustern Erproben und vergleichen einzelner Komponenten der Koordination und der Kondition Ausatmen ins Wasser, Einatmen über Wasser Wirksamkeit von Armen und Beinen in Bezug auf das gleiten im Wasser Verbesserung des Beinschlags mit Hilfsmitteln (Pull-Boy etc.) Korrektur ungünstiger Bewegungsmuster (z.B. Beinschere)	Sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen Ausdauerndes Schwimmen Gleichzugtechnik in Brust – und /oder Rückenlage Fachbegriffe: • Gleichzug • Gleiten über- und unter Wasser • Kondition • Auftrieb • Wasserwiderstand • Schwimmlage • Atemtechnik • Kriterien der Feinform beherrschen	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften punktuell: Ausdauerleistungen über das Schwimmaabzeichen ab Silber bis Gold

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.10
Thema des UV: Sicher und flüssig Rückenschwimmen (Vorlage UV 4.3 Klasse 5 Vom Bauch auf den Bauch) – Eine Technik von der Grob- bis zur Feinform erlernen und beherrschen.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende • Koordination Arm- und Beinbewegung beim Rückenschwimmen • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] • Die Technik des Rückenschwimmens- mit sachgerechter Atemtechnik – rhythmisch und fließend ausführen. • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) mit der Schwimmtechnik Rückenschwimmen gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. UK • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: Bewegungsbeschreibung der Rücken- Beinbewegung Bewegungsbeschreibung der Rücken- Armbewegung Bewegungsbeschreibung der Rücken- Gesamtbewegung Atmungsbeschreibung der Rücken- Gesamtbewegung Schulung von Grundkomponenten der Technik Rückenschwimmen in Rückenlage (Armzug, Beinschlag, Start, Wende)	Rücken- Beine: Überstreckung der Lendenwirbelsäule Aufwärtsbewegung der Oberschenkel Peitschenartige Streckung des Kniegelenks Gestreckte, einwärts gedrehte Füße dauerhafter Vortrieb ohne Pause Rücken- Arme: Gestreckter Arm taucht auf Schulterbreite mit Fingerspitze ins Wasser ein Zug bis zur Senkrechten Eindrehung des Ellenbogens Handinnenfläche zu den Füßen Überwasserphase mit gestrecktem Arm senkrecht nach hinten führen Rücken- Gesamtbewegung: Kontinuierlicher Vortrieb bei stabiler Wasserlage mit Rotation um die Körperlängsachse Kopfhaltung maßgeblich für Körperlage verantwortlich Blickrichtung nach oben Unterwasserphase mit gestreckten Armen um Seitwärtsbewegungen des Körpers zu vermeiden	Fachbegriffe: Hüftsteuerung der Gesamtbewegung Frequenz und Amplitude Fußstreckung Überwasser- und Unterwasserphase Kopfhaltung/ Blickrichtung Rotation um die Körperlängsachse Druckphase bis zur Streckung des Ellenbogens vollenden („Wasserschwall am Oberschenkel“)	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der Anweisungen mit und ohne Hilfsmitteln Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen punktuell: Ausdauerleistungen über 50/100/200/400m

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.11
Thema des UV: Sicher und flüssig Kraulschwimmen (Vorlage UV 4.2 Klasse 5 Brustschwimmen) – Eine Technik von der Grob- bis zur Feinform erlernen und beherrschen.		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Koordination Arm- und Beinbewegung beim Kraulschwimmen • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] • Die Technik des Kraulschwimmens- mit sachgerechter Atemtechnik – rhythmisch und fließend ausführen. • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) mit der Schwimmtechnik Kraulschwimmen gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] UK • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: Bewegungsbeschreibung der Kraul-Beinbewegung Bewegungsbeschreibung der Kraul-Armbewegung Bewegungsbeschreibung der Kraul- Gesamtbewegung Atmungsbeschreibung der Kraul-Gesamtbewegung Schulung von Grundkomponenten der Wechselzugtechnik Kraul in Bauchlage (Armzug, Beinschlag, Start, Wende)	Kraul- Beine: Absenken der Hüfte (Gesamtkörperbewegung die aus der Hüfte gesteuert wird) Abwärtsbewegung der Oberschenkel Peitschenartige Streckung des Kniegelenks (hohe Frequenz, kleine Amplitude) Streckung und Eindrehung der Füße Kraul- Arme: Eintauchpunkt der Hände (Schulterbreite) Wasserrücken („Baggern“) hoher Ellenbogen vom Eintauchpunkt zum Austauschpunkt (Schulter bis Oberschenkel) Handinnenflächen zu den Füßen Druckphase schließt mit leichter Beugung des Ellenbogengelenks ab, Rückholphase Kraul-Gesamtbewegung: Kontinuierlicher Vortrieb bei stabiler Wasserlage mit Rotation um die Körperlängsachse Kopfhaltung maßgeblich für Körperlage verantwortlich	Fachbegriffe: Gesamtkörperbewegung wird aus der Hüfte gesteuert Kontinuierliche Armbewegung Atmung und gebeugter Ellenbogen Kopfhaltung / Blickrichtung Rotation um die Körperlängsachse	unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der Anweisungen mit und ohne Hilfsmitteln Konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen punktuell: Ausdauerleistungen über 50/100/200/400m

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.12
Thema des UV: Sich selbst und andere retten können		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit	
	Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2] • Wählen Sie ein Element aus.		Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • Wählen Sie ein Element aus. MK • Wählen Sie ein Element aus. UK • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Auf Erschöpfungszustände richtig reagieren („toter Mann“, Verhalten bei Krämpfen) Anschwimmen Transportieren (Schieben und Ziehen) Schleppen (Kopf- und Achsel-schleppgriff) „Anlandbringen“	Bewegungsdemonstrationen SuS erarbeiten sich in Partnerarbeit die Techniken und Griffe Rettungssituationen durchspielen Schlafanzugschwimmen	Sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen Ausdauerndes Schwimmen Fachbegriffe: Rautek-Griff, Kreuzhebegriff	unterrichtsbegleitend: Partner mit einer beliebigen Technik 25 Meter Transportieren oder Schleppen Präsentation der Rettungsgriffe

Übersichtsraster Jahrgangsstufe 8

<u>Unterrichtsvorhaben 1</u> <u>Thema:</u> "Gekonnt koordinieren" - vielfältiges Koordinationstraining unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen von sportlichen Bewegungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) als Bestandteil des Aufwärmens bei leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen (in Kombination mit UVs der BF 3 und 7) BF/SB: 1.4 Zeitbedarf: 6 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 2</u> <u>Thema:</u> Deutsches Sportabzeichen – Leichtathletische Disziplinen BF/SB: 3.8 Zeitbedarf: 14 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 3</u> <u>Thema:</u> "Volleyball - 6 gegen 6, das Zielspiel ist in Sicht" BF/SB: 7.9 Zeitbedarf: 14 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 4</u> <u>Thema:</u> Turnen/Akrobatik Elemente der Partnerakrobatik erleben und als kleine Präsentation gestalten BF/SB: 5.4 Zeitbedarf: 8 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 5</u> <u>Thema:</u> Gegeneinander kämpfen, aber mit und voneinander lernen! Ringen und Kämpfen am Boden zur Verdeutlichung und Weiterentwicklung von kooperativem Zweikampfverhalten BF/SB: 9.1 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 6</u> <u>Thema:</u> Ballkorobics – Erarbeitung, Präsentation und Bewertung einer Gruppenchoreographie mit dem Basketball BF/SB: 6.4 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 7</u> <u>Thema:</u> Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Streetbasketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen BF/SB: 7.10 Zeitbedarf: 14 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 8</u> <u>Thema:</u> Moderne Tanzformen (z.B. Jazz-Dance, Hip Hop) - eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten BF/SB: 6.5 Zeitbedarf: 12 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 9</u> <u>Thema:</u> Badminton - "den Aktionsradius vergrößern": Erweiterung der Spielfähigkeit durch die Einbeziehung von Aufschlag und Überkopfschlägen BF/SB: 7.11 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 10</u> <u>Thema:</u> "Im Team zum Erfolg" - Leichtathletischer Teamwettkampf mit Staffeltwettbewerben und alternativer Leichtathletik: "Biathlon mit Laufen und Zielwerfen" BF/SB: 3.9 Zeitbedarf: 10 UE		

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.4
Thema des UV: „Gekonnt koordinieren“ – Vielfältiges Koordinationstraining unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen von sportlichen Bewegungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) als Bestandteil des Aufwärmens bei leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen (in Kombination mit UVs der BF 3 und 7)		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Trainingsplanung und Organisation [d] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1] • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.8
Thema des UV: Deutsches Sportabzeichen – Leichtathletische Disziplinen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitensniveau ausführen [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]		

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Verbesserung des technisch-koordinativen Fertigniveaus in den leichtathletischen Disziplinen. Einführung und Anwendung des Tiefstarts in Verbindung mit dem 100m-Lauf (veränderte Sprintforderungen (Schnelligkeitsausdauer)der Einführung Rundenstaffel mit Staffelübergabe Bezogen auf alle leichtathletischen Sportarten: Augenmerk auf die Koordination und technisch gute Ausführung Ziel: Feinform unter Berücksichtigung körperlicher Veränderungen (Längenwachstum) SuS motivieren, die Disziplinen mit höchstem Kraft- und Schnelligkeitseinsatz zu bewältigen!	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen und Vergleichswettkämpfe Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale des Starts, Sprints, Weitsprungs, Hochsprungs und Schlagballweitwurfes Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für einen erfolgreichen Leichtathletik-Wettkampf – individuelle Verbesserungsmöglichkeiten (Training) Höchste Intensität bei den leichtathletischen Disziplinen erfordert gezieltes Aufwärmens Fachbegriffe (z.B.) Startkommandos, Steigerungslauf allgemeines und spezielles Aufwärmen	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse (z.B. Aufwärmen, Wahl der Anlauflänge) und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Leistungsabnahme und Erwerb der verschiedenen Stufen des Sportabzeichens

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.9
Thema des UV: „Volleyball – 6 gegen 6, das Zielspiel ist in Sicht“		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Interaktion im Sport [e] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und Mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielersituationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 5.4
Thema des UV: Turnen/Akrobatik Elemente der Partnerakrobatik erlernen und als kleine Präsentation gestalten		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Akrobatik • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] UK • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Partnerakrobatische Elemente erlernen: als Paare und Kleingruppen Kleine Choreografien erarbeiten	Individuell und partnerorientierte Übungsreihen Selbstständiges Üben und Überwinden Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale der Techniken und Elemente erkennen Bedeutung vielfältiger koordinativen koordinativer Grundlagen erkennen Synchronität von Bewegungen erkennen und Fachbegriffe: Elemente der Partnerakrobatik	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen,

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: Gegeneinander kämpfen, aber mit- und voneinander lernen! Ringen und Kämpfen am Boden zur Verdeutlichung und Weiterentwicklung von kooperativem Zweikampfverhalten		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.4
Thema des UV: Ballkorobics – Erarbeitung, Präsentation und Bewertung einer Gruppenchoreografie mit dem Basketball		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: - Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien) - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Kontinuierlicher Einsatz analoger (Beobachtungsbogen und verbale Korrektur) und digitaler Medien (Video und Apps) Ziel: Vergleich unterschiedlicher analoger und digitaler Tools und Bewertung des Nutzens für den motorischen Lern- und Übungsprozess und im Hinblick auf die Entwicklung von Medienkompetenz Ggf. Einsatz von Tablets	1. Teil: Grundchoreografie nach Vorgabe durch die Lehrkraft 2. Teil: Eigene Gestaltung einer individuellen Gruppenkür durch Um- und Neugestalten Eigenverantwortliches Arbeiten an Stationen, mit Lerntheken (evtl. mit Tablets und QR-Codes). Feedback durch Mitschüler/innen der anderen Gruppen	Reflektierte Praxis: Beurteilung der eigenen Choreografie sowie die der Mitschüler/innen Ggf. Beurteilung und Vergleich der eingesetzten Tools mit Vor- und Nachteilen Fachbegriffe: Selbsteinschätzung Fremdeinschätzung Ausführungskriterien: Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck, Körperspannung	unterrichtsbegleitend: Bewegungen demonstrieren, beschreiben und weiterentwickeln sich auf Unbekanntes einlassen Engagement und Motivation beim Erlernen und Üben der verschiedenen Bewegungen Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen Zusammenarbeit in der Gruppe punktuell: Präsentation der Choreografie SuS bewerten begründet ihre und fremde Choreografien Beobachtungskriterien: Umsetzung der formalen Vorgaben und der gemeinsam festgelegten Ausführungskriterien

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.10
Thema des UV: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Streetbasketball regelkonform sowie individual- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen.		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Erlernen und Anwenden grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten in kleinen Mannschaften (2:2, 3:3, 4:4) Vertiefung basketballspezifischer Techniken (Dribbeln, Passen, Werfen, Sternschritt) Erproben individual- und gruppentaktischer Spielstrategien (Freilaufen, Täuschen, Cuts, Give and Go, je nach Niveau auch Blockstellung)	Verschiedene Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der eigenen Spielfähigkeit Viel Ballkontakt und Spielzeit durch das streetbasketballspezifische Spiel in Kleingruppen auf einen Korb Immer wechselnde Gegner und ein fairer Tausch der Spielfelder durch das rotierende System	Reflektierte Praxis: Basketballspezifische Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Anwendungsfähigkeit Organisation des Zusammenspiels 3:3 Regeln im Streetball wie Punkte-, Foulregeln, Spielfeld Schiedsrichterfunktionen Fachbegriffe: Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen, Doppeldribble, Schrittfehler, Foul V-Cut, I-Cut, Give and Go Fairplay „Make it – Take it“ oder „Change“	unterrichtsbegleitend: Engagement/ Motivation/ Fair-/Teamplay Persönliche Entwicklung der persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten punktuell: Umsetzung der erlernten Techniken Anwendung der Individual- und Mannschaftstaktiken

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.5
Thema des UV: Moderne Tanzformen (z.B. Jazz Dance, Hip Hop) – eine in Gruppen erarbeitete Choreografie präsentieren und bewerten		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]	
Inhaltliche Kerne: - gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) - Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung		
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] MK - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: Basischoreografie zu einer Gruppenchoreografie individuell gestalten Einstieg und Abschluss einer Choreografie Bewegungsbeschreibungen Präsentation der Choreografie Beurteilung der eigenen Leistung Feedback geben (Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen)	Methodik: Selbstständiges Üben der Bewegungen (allein und in den Gruppen) Zur Verfügung gestelltes Material sinnvoll nutzen miteinander arbeiten Proben und gegenseitiges Demonstrieren ausgewählter Bewegungen Feedback geben, erhalten und Hilfen/Tipps umsetzen	Reflektierte Praxis: Erlernen der Grundelemente wie Steps, Jumps, Floorwork und ihre Kombinationen, Erlernen des „Bouncens“ als Ausdruck des Grundbeats (Off-Beat-Betonung) im HipHop, Aufstellungsformen Kriterien von Raumgestaltung in bezug auf die Raumebenen in Kombination mit den Grundelementen aufstellen Fachbegriffe: Grundelemente, Aufstellungsformen, Raumgestaltung Gestaltungskriterien Merkmale von Bewegungsqualität (Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Asynchronität, etc.)	<i>unterrichtsbegleitend:</i> Bewegungen demonstrieren, beschreiben und ggf. weiterentwickeln sich auf Unbekanntes einlassen Engagement und Motivation beim Erlernen und Üben der verschiedenen Bewegungen Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen Zusammenhalt der Gruppe <i>punktuell:</i> Präsentation der Choreografie SuS bewerten begründet ihre und fremde Choreografien Verschriftlichung der Choreografie Beobachtungskriterien: Gestaltung (Einstieg, Hauptteil, Schluss) Bewegungsqualität Ausführungskriterien Raumgestaltung (Ausnutzung der Ebenen hoch, mittel, tief)

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.11
Thema des UV: Badminton – Den Aktionsradius vergrößern: Erweiterung der Spielfähigkeit durch die Einbeziehung von Aufschlag und Überkopfschlägen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.	
	Inhaltliche Kerne: Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Interaktion im Sport [e]
	Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spiel-risich-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

- **Bemerkungen zu den didaktischen und methodischen Schwerpunkten und Fachbegriffen:**
Vertiefung des Vor- und Rückhandschlags in Verbindung mit einer Steigerung der Aktions- und Bewegungsschnelligkeit,
Erlernen der Überkopfschläge (insb. Clear) mit dem Augenmerk auf dem Treffpunkt über und vor der Körperachse und der korrekten Griffhaltung unter Beachtung der Aushol-, Schlag- und Ausschwingphase. Erlernen des **Aufschlags von unten**.
Regelkunde zum Spielfeld, Zählweise und Aufschlag und **Begriffe:** Drive, Clear, Drop, Smash.

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.9
Thema des UV: „Im Team zum Erfolg“ - Leichtathletischer Teamwettkampf mit Staffelwettbewerben und alternativer Leichtathletik: „Biathlon mit Laufen und Zielwerfen“		
BF/SB 3: Deutsches Sportabzeichen - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK • die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Abwandlung und Einführung veränderter, neuer Disziplinen unter dem Aspekt des leichtathletischen Handelns, wie z.B. Leichtathletischer Biathlon als Kombination von Laufen und Zielwerfen (Festlegung der Regeln und Vorgaben durch die SuS, z.B. bezüglich einer Strafrunde) Nutzung alternativer Sportgeräte, wie z.B. Fahrradreifen zur Einführung eines Drehwurfes Entwicklung neuer Mannschaftswettbewerbe, bei denen die SuS gegebenenfalls ihre unterschiedlichen Stärken einbringen können Die Unterrichtsreihe sollte durch verstärktes Einbringen der Kreativität der SuS einen Kontrapunkt zur traditionellen Leichtathletik setzen!	Verstärkt Theoriephasen, in denen Gruppen alternative leichtathletischer Tätigkeiten (Disziplin, Gerät, Teamaufgaben entwickeln und ausprobieren können. Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen und Vergleichswettkämpfe Schülergeleitete Regelüberwachung Die SuS können Wettkampfaufgaben (Disziplinen) in ihrem Team selbstständig vergeben	Reflektierte Praxis: Unterschiede bezüglich traditioneller, reglementierter Leichtathletik und spielerisch, selbstgestalteter Bewegungsformen Bedeutung alternativer Bewegungs- und Spielformen für das eigene Sportverständnis und Sporttreiben Fachbegriffe (z.B.) Drehwurf, alternative Leichtathletik, Biathlon	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Kreative Mitarbeit in den SuS-Gruppen Bereitschaft im Rahmen der Gruppe und Klasse Ideen umzusetzen und bestimmte Aufgaben zu übernehmen punktuell:

Übersichtsraster Jahrgangsstufe 9

<u>Unterrichtsvorhaben 1</u> <u>Thema:</u> Werfen und Stoßen mit neuen Geräten - Schleuderwurf, Speerwurf und Kugelstoßen BF/SB: 3.10 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 2</u> <u>Thema:</u> Fit und gesund! - Grundlagen des ausdauernden Laufens BF/SB: 1.5 Zeitbedarf: 6 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 3</u> <u>Thema:</u> "Volleyball - einbewegungsintensives Spiel" BF/SB: 7.12 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 4</u> <u>Thema:</u> "Das Fitnessstudio in der Turnhalle" - Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesundheits-funktionalen Übungen BF/SB: 1.6 Zeitbedarf: 6 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 5</u> <u>Thema:</u> Le Parkour – Hindernisse in einem selbstgestalteten Geräteparcours mit akrobatischen Kunststücken kreativ, schnell und sicher überwinden BF/SB: 5.5 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 6</u> <u>Thema:</u> Projekt: "Ab auf's Eis" - Bewegungssituationen auf dem Eis sicher und geschickt meistern BF/SB: 8.2 Zeitbedarf: 6 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 7</u> <u>Thema:</u> Festhalten und Befreien - Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen BF/SB: 9.2 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 8</u> <u>Thema:</u> "Auf den Spuren von Olympia" - Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf (Kugel) als Herausforderung annehmen (Vorbereitung auf den Sportabzeichentag) BF/SB: 3.11 Zeitbedarf: 14 UE

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.10
Thema des UV: Thema des UV: Werfen und Stoßen mit neuen Geräten – Schleuderwurf, Speerwurf und Kugelstoßen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
Inhaltliche Kerne: - Grundlegendes leichtathletisches Bewegen - Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] UK - gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen [10 BWK 3.1] - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]		

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
In Verbindung mit der Zunahme der Kraftfähigkeiten erfolgt die Einführung des Speerwurfes, des Kugelstoßens und des Schleuderballwurfs als Weiterentwicklung des Drehwurfs. Im Vordergrund steht die Gerätegewöhnung: Speer: bezogen auf Griffhaltung und Instabilität des Gerätes, die eine kontrollierte und geradlinige Wurfbewegung erfordert. Kugel: bezogen auf das Gewicht, die Haltung der Kugel am Hals und die koordinierte Stoßbewegung aus dem ganzen Körper. Schleuderball: bezogen auf die Orientierung bei der Drehung und das „Überholen“ des Schleuderballs mit dem Rumpf. Die kontrollierte Bewegung und Kraftübertragung auf das Gerät stehen im Mittelpunkt, nicht die größtmögliche Weite.	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben Einsatz geeigneter weiterer Geräte, wie z.B. Medizinbälle Erhöhtes Augenmerk auf die Sicherheitsbestimmungen aufgrund des Verletzungspotentials der Geräte: auf ausreichenden Raum achten, Geräte erst wiederholen, wenn alle Geräte geworfen/gestoßen wurden.	Reflektierte Praxis: Sicherheitsbestimmungen müssen thematisiert werden! Physikalische Eigenschaften der Geräte im Hinblick auf ihr Flugverhalten. Möglichkeiten der körperlichen Krafterzeugung und Übertragung auf das Gerät. Bedeutung des Angleitens und Anlaufens für den Beschleunigungsweg. Kriterien der Stoß- und Wurf- auslage für einen optimal koordinierten Einsatz der Muskelgruppen Allgemeines und spezielles Aufwärmen Fachbegriffe (z.B.) Maximalkraft, Schnellkraft Beschleunigungsweg Wurf- und Stoßauslage Körpergewichtsverlagerung und Abfangen	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Leistungsabnahme

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.6
Thema des UV: „Fit und gesund!“ – Grundlagen des ausdauernden Laufens		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Trainingsplanung und Organisation [d] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] MK • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] UK • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Die individuellen Leistungsunterschiede im Ausdauerbereich sowie die Bereitschaft aerobe Ausdauer zu trainieren, weisen bei den SuS gravierende Unterschiede auf. Zielsetzung dieser Unterrichtseinheit ist es, positive Ausdauererlebnisse durch eine leistungsbezogene Differenzierung zu vermitteln und somit die Motivation zu fördern, seinen Körper unter dem Gesundheitsaspekt regelmäßig auch in unterschiedlichen Sportarten (Schwimmen, Fahrradfahren etc.) zu belasten. Die Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit – länger Laufen bei möglichst gleichbleibender HF (ca. 140 – 170) hat Priorität, ein hoher Anstrengungsgrad im anaeroben Ausdauerbereich sollte den trainierten SuS vorbehalten bleiben. Die SuS sollen mit unterschiedlichen Trainingsmethoden vertraut gemacht werden, um sich selbst angemessen belasten zu können. Das Fahrtspiel oder die extensive Intervallmethode sind bei mittlerer Belastungsintensität in Verbindung mit den kleineren Pausen geeignet, Ausdauerleistungsfähigkeit zu entwickeln.	Die Ausdauerbelastungen sollten abwechslungsreich (Strecke, Zielsetzung, Staffel..) gestaltet werden. Um den Leistungsunterschieden der SuS gerecht zu werden, sollte in leistungshomogenen Gruppen gelaufen werden. Ausreichende Pausen sollten dabei fest eingeplant werden, wozu auch eine Gehpause bei der Dauermethode gehören würde, um einen Abbruch des Laufes zu vermeiden. Vor Leistungsabnahmen, die je nach Ausgangsniveau auch differenziert werden können, sollte eine ausreichende Vorbereitung stattfinden. Hinweise für das Laufen: Laufe stets so, dass du jederzeit noch schneller laufen könntest! Laufe die vorgegebenen Zeitintervalle in möglichst gleichmäßigem Tempo! Belastungsdauer, Belastungsintensität und Pausendauer sollten in Abhängigkeit von den individuellen Ausdauerfähigkeiten her, gut aufeinander abgestimmt werden.	Reflektierte Praxis: Ausdauer als Ermüdungswiderstandsfähigkeit, die individuell ausgeprägt ist und auf bestimmten körperlichen und mentalen Voraussetzungen basiert, wie z.B. :Herz-Kreislaufsystem, Atmung, Energiebereitstellung, Regenerationsfähigkeit. Differenzierung der Ausdauer: Merkmale der anaeroben und aeroben Ausdauer Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer Unterschiedliche Trainingsmethoden mit den Belastungskomponenten Intensität, Dauer, Dichte und Umfang zur Entwicklung und Verbesserung der Ausdauerfähigkeiten. Bedeutung regelmäßiger Ausdauerbelastungen und ausreichender Regeneration für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit.	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beschreiben sowie Beurteilen von Ausdauerfaktoren und Ausdauerleistungen. Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse punktuell: Überprüfung von individuellen Leistungsfortschritten und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.12
Thema des UV: „Volleyball – ein bewegungsintensives Spiel“		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.5
Thema des UV: „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesundheitsfunktionalen Übungen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] UK • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1] • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.5
Thema des UV: Le Parkour – Hindernisse in einem selbstgestalteten Geräteparcours mit akrobatischen Kunststücken kreativ, schnell und sicher überwinden.		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Akrobatik	Inhaltliche Schwerpunkte: • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Handlungssteuerung [c] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 8.2
Thema des UV: Projekt: „Ab auf's Eis“ – Bewegungssituationen auf dem Eis sicher und geschickt meistern		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] • gerätespezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] UK • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
sich auf Schlittschuhen fortbewegen Gleichgewichtsübungen Sicherheitsvereinbarungen treffen und einhalten Gefahrenmomente einschätzen können	Partnerarbeit Hilfestellung	die Technik des Schlittschuhlaufens erproben richtig Bremsen / Stoppen Kurven fahren Hindernisse umfahren einen Parcours durchfahren (mit Tempowechsel) Rückwärtsfahren Fachbegriffe: !	z.B. Durchfahren eines Parcours

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 9.2
Thema des UV: Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: • Interaktion im Sport [e] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.11
Thema des UV: „Auf den Spuren von Olympia“ – Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf/Kugel als Herausforderung annehmen (Vorbereitung auf den Sportabzeichentag)		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: - Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] - einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Verbesserung des technisch-kordinativen Fertigniveaus in den leichtathletischen Disziplinen Bezogen auf alle leichtathletischen Sportarten: Augenmerk auf die technisch korrekte Ausführung der verschiedenen Sprung- und Wurftechniken auf Basis der individuellen körperlichen Fähigkeiten. Vorbereitung auf einen leichtathletischen Wettbewerb (Sportabzeichentag) unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens.	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben Stationsbetrieb zum selbständigen Üben und Festigen leichtathletischer Fertigkeiten Individuelle Schwerpunktsetzung möglich zur Steigerung der Motivation	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale des Starts, Sprints, Weitsprungs, Schlagballweitwurfes und Kugelstoßens Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für einen erfolgreichen Leichtathletik-Wettkampf- und individuelle Verbesserungsmöglichkeiten (Training) Fachbegriffe Rückgriff auf die Fachbegriffe der Sprung-, Wurf- und Laufdisziplinen (siehe vorherige Unterrichtsvorhaben).	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse (z.B. Aufwärmen, Wahl der Anlaufänge) und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Leistungsabnahme und Einbeziehung der Werte vom Sportabzeichentag

Übersichtsraster Jahrgangsstufe 10

<u>Unterrichtsvorhaben 1</u> <u>Thema:</u> Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen, verändern und erproben – zum Beispiel anhand der Sportart Baseball BF/SB: 7.13 Zeitbedarf: 6 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 2</u> <u>Thema:</u> Vertiefung der Spielsportarten Handball, Basketball oder Fußball unter taktischen Aspekten, wie z.B. dem Verteidigungs- und Angriffsverhalten BF/SB: 7.14 Zeitbedarf: 10 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 3</u> <u>Thema:</u> "Wie kann ich Ausdauer trainieren?" - theoriegeleitete individuelle Ausdauerschulung mit Hilfe von Lauf-Apps unter gesundheitlichen und leistungsorientierten Aspekten (Coopertest) BF/SB: 1.7 Zeitbedarf: 8 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 4</u> <u>Thema:</u> Badminton – Vertiefung der Spielfähigkeit im Einzel und Doppel BF/SB: 7.15 Zeitbedarf: 10 UE
<u>Unterrichtsvorhaben 5</u> <u>Thema:</u> Volleyball – das Wettkampfspiel, wir spielen gegeneinander BF/SB: 7.16 Zeitbedarf: 14 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 6</u> <u>Thema:</u> "Glück - Strategie – Geschicklichkeit" - Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren BF/SB: 2.3 Zeitbedarf: 12 UE	<u>Unterrichtsvorhaben 7</u> <u>Thema:</u> "Auf den Spuren von Olympia" - Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf/Kugelstoßen als Herausforderung annehmen (Vorbereitung auf den Sportabzeichentag) BF/SB: 3.12 Zeitbedarf: 14 UE	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 7.13
Thema des UV: Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen, verändern und erproben – zum Beispiel an der Sportart Baseball		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	Inhaltliche Schwerpunkte: - Interaktion im Sport [e] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine Sportspielvariante (z.B. Floorball) o. ein alternatives Mannschafts-/Partnerspiel (z.B. Tchoukball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-kordinativen Herausforderungen regelgerecht u. situativ angemessen spielen (10 BWK 7.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Die Spielidee des Baseballspiels stimmt mit der des bei SuS beliebten Brennballs überein. Bei der Einführung des Basespiels sollte nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund stehen, sondern dass allen SuS Spaß am Sport vermittelt wird. Aufgrund der geringen Vorerfahrungen mit der Schlagbewegung, dem Fangen mit der schwachen Hand (Handschuh) und veränderten taktischen Verhaltensweisen zu den bereits bekannten Sportspielen, stellt dieses Sportspiel eine neue Herausforderung dar. Regelerleichterungen, z.B. bezüglich eines korrekt geschlagenen Balles, sollten sicherstellen, dass das Spiel flüssig ist und alle aktiv daran teilnehmen können. Baseball in der Schule sollte als Anlehnung an das Softball Spiel (slow pitch) verstanden werden, bei dem es auf viel Bewegung, herbeigeführt durch das Treffen des Balles, ankommt. Die neuen komplexen Spielsituationen sollten dazu genutzt werden, die helfende Kommunikation der SuS zu fördern.	Das Zielspiel Baseballspiel kann über einzelne Spielformen hin entwickelt werden: 1. Spielform – Verteidige die Bases 2. Spielform – Baserunningspiele 3. Spielform – Tee Ball (Ruhender Ball) 4. Spielform – Softball Die Spiel- und Übungsformen (häufig Partner-arbeit) können sowohl in der Halle als auch im Freien gespielt werden. Je nach Alter, Gruppenstärke und Leistungsstand sollten Material sowie die Größe des Feldes variiert werden. In Absprache mit den SuS können auch Regeln modifiziert werden, um den Spielfluss und die Freude am Spiel zu steigern. Die Teams sollten selbst festlegen, wer welche Rollen im Spiel übernimmt. Sicherheitsaspekte Das Baseballspiel birgt Gefahren, darum sollten SuS zur gegenseitigen Rücksichtnahme aufgefordert werden, um gefährliche Situationen zu vermeiden. Werfe nur zu Mitspielern, die deinen Blick erwidern und deine Wurfabsicht erkennen. Werfe den Bat nach dem Abschlag nicht weg, sondern lasse ihn einfach auf den Boden fallen. Stelle dich als Baseman nie auf die ganze Base oder in den Laufweg der Läufer. Halte als Catcher genügend Abstand zum Batter, damit dich der ausschwingende Schläger nicht treffen kann. Es sollte ausschließlich mit einem Tennisball gespielt werden, um keine ernsthaften Verletzungen zu riskieren. Bei Schlag- und Zielwurfübungen sollten hinter dem Werfer/Schläger keine weiteren SuS stehen.	Reflektierte Praxis: Spielidee des Baseballs im Vergleich zu den bekannten großen Sportspielen (Rückschlagspiele, Spiele mit Zweikämpfen etc.) Tradition der Sportspiele: Baseball in den USA (Vorträge?) Spielregeln im Baseball und die damit verbundenen notwendigen technischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen im Unterschied zum Handball, etc. . Mögliche Veränderungen der Spielregeln und ihre Auswirkungen z.B. auf den Spielfluss, die Spieldauer oder den Schwierigkeitsgrad. Fachbegriffe: Pitcher = Werfer Offense) Batter = Schlagmann (Defense) Base = Freimal Baserunner = Läufer Out, Forced Play	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und –abläufen. Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch. Mannschaftsdienliches Verhalten und aktives Mitwirken bei der Teamaufstellung punktuell: Überprüfung von Basiskompetenzen und Qualitätsmerkmalen, wie z.B. den technisch-koordinativen Fertigkeiten (Schlagen und Werfen) und den taktisch kognitiven Fähigkeiten. Einbeziehung der individuellen und mannschaftlichen Teamleistung.

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.14
Thema des UV: Vertiefung der Sportsportarten Handball, Basketball oder Fußball unter taktischen Aspekten, wie z.B. dem Verteidigungs- und Angriffsverhalten		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Interaktion im Sport [e] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Wiederholen und Vertiefen grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten in Spiel-/Übungsformen (in Überzahlsituationen) sowie im Spiel 5:5 Wiederholen basketballspezifischer Techniken (Dribbeln, Passen, Werfen, Sternschritt) Wederholen und Vertiefen individual- und gruppentaktischer Spielstrategien (Freilaufen, Täuschen, Cuts, Give and Go, direkter/ indirekter Block) Erproben und Anwenden der Verteidigungsarten Mannschaft- und Zonenverteidigung Erproben von Systemen als Reaktion der gegnerischen Verteidigung (einfache Systeme mit Blöcken, Schnellangriff, Einwurfsysteme)	Verschiedene Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der individuellen und gruppen-/mannschaftsinternen Spielfähigkeit Spiel 5:5 auf zwei Hauptkörbe in Turnierformen (jeder gegen jeden)	Reflektierte Praxis: Basketballspezifische Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Anwendungsfähigkeit Organisation des Zusammenspiels 5:5 Regeln im Basketball wie Punkte-, Foulregeln, Spielfeld Schiedsrichterfunktionen und Zeichen Fachbegriffe: Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen, Doppeldribble, Schrittfehler, Foul V-Cut, I-Cut, Give and Go Mann- und Zonendefense Systeme: Aufstellung, Fastbreak Fairplay	unterrichtsbegleitend: Engagement/ Motivation/ Fair-/Teamplay Persönliche Entwicklung der persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten punktuell: Umsetzung der erlernten Techniken Anwendung der Individual- und Mannschaftstaktiken

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.7
Thema des UV: „Wie kann ich Ausdauer trainieren?“ – theoriegeleitete individuelle Ausdauerschulung mit Hilfe von Lauf-Apps unter gesundheitlichen und leistungsorientierten Aspekten (Cooper-Test)		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Trainingsplanung und Organisation [d] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] MK • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] UK • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Ausdauertraining im Schulsport wird durch folgende Faktoren negativ beeinflusst: die individuellen Leistungsunterschiede im Ausdauerbereich, unterschiedliche Voraussetzungen z.B. durch Vereinstraining, ungünstige Unterrichtszeiten und Witterungsbedingungen, mangelnde Duschmöglichkeiten etc.. Basierend auf dem UV der 9. Klasse „Grundlagen des ausdauernden Laufens“, ist das Ziel dieses UVs, die SuS zum eigenständigen Planen und Durchführen von Ausdauerbelastungen mit Hilfe von Lauf-Apps oder Fitness-Uhren anzuleiten. Apps wie Strava, Runtastic, Garmin etc. ermöglichen die Erfassung der Laufstrecke, der Gesamtzeit, der Durchschnittszeiten u.a. Mit einer Pulsuhr kann neben dem individuellen Lauftempo und der Laufstrecke die innere Belastung über die HF gemessen werden. Vorteil: zu einem beliebigen Zeitpunkt in einer persönlichen Umgebung kann ein individuelles Laufttraining auch mit einem Laufpartner absolviert werden – schulsport-übergreifend! Anhand des Cooper-Tests kann die Ausdauerfähigkeit der SuS hinsichtlich der Erfordernisse im Sport-LK eingeschätzt werden.	Den SuS sollte ein größtmöglicher Spielraum bei der Durchführung ihrer Ausdauerläufe oder anderer Belastungen eingeräumt werden. Workouts, Fahrradergometer und andere Ausdauerbelastungen sollten vor dem Hintergrund, dass die SuS sich regelmäßig mit einer für sie positiv empfundenen sportlichen Tätigkeit belasten, anerkannt werden. Im Vordergrund sollte die persönliche Leistungsverbesserung durch regelmäßige Belastung stehen, die durch Verlängerung der Laufzeit oder eine erhöhte Geschwindigkeit dokumentiert wird (Lauftagebuch). Auf der Basis der Belastungswerte lassen sich für den Unterricht homogene Laufgruppen bilden. Vor der Analyse einer Ausdauerleistung muss die entsprechende Person ihre Zustimmung geben. Mit Unterstützung der Lehrkraft können die SuS in Partner- oder Gruppenarbeit für sich die Belastungsparameter ihrer Läufe: Belastungsdauer, Belastungsintensität und Pausenlänge in Abhängigkeit von ihren Ausdauerfähigkeiten festlegen.	Reflektierte Praxis: Vertiefte theoretische Thematisierung der Aspekte des UV 2 Jgst. 9 (Grundlagen des ausdauernden Laufens). Ausdauer als Ermüdungswiderstandsfähigkeit, die individuell ausgeprägt ist und auf bestimmten körperlichen und mentalen Voraussetzungen basiert. Ausdauer als wesentliche Grundlage unserer körperlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit. (Kombination mit Ernährung wünschenswert) Aussagekraft der Belastungs-Apps hinsichtlich der Ausdauerleistungsfähigkeit über die Laufdauer und Laufgeschwindigkeit.; wichtige Aspekte wie die Einschätzung der Belastungsanstrengung. Analyse der Ausdauerleistungsfähigkeit anhand von Herzfrequenzverläufen (HF-Diagramme von Pulsuhren). Entwicklung von Trainingsempfehlungen auf der Basis von Herzfrequenzverläufen – Veränderung der Belastungskomponenten Intensität, Dauer, Dichte und Umfang sowie Regeneration in Abhängigkeit von den Trainingszielen.	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“. Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse Selbstständiges Ausdauerlaufen mit einer Lauf-App, die die Leistung bzw. Leistungsfortschritte dokumentiert. Anfertigen eines Lauftagebuches über einen längeren Zeitraum (Anzahl der Läufe, Zeiten, Streckenlänge, Belastungsempfinden, Verbesserungen) punktuell: Überprüfung von individuellen Leistungsfortschritten und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Cooper-Test nach ausreichender Vorbereitungszeit

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.15
Thema des UV: Badminton — Vertiefung der Spielfähigkeit im Einzel und Doppel		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: - Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]	

Bemerkungen zu den didaktischen und methodischen Schwerpunkten und Fachbegriffen:

Komplexübungen zur Vertiefung der Vorhand-, Rückhand und Überkopfschläge sowie des Aufschlags

Einbeziehung von taktischen Überlegungen im Einzel- und Doppel (z.B. Aufstellung im Doppel)

Spiel- und Wettkampfformen - Turnier mit Schiedsgerichten, evtl. selbst organisiert

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.16
Thema des UV: „Volleyball – das Wettkampfspiel, wir spielen gegeneinander“		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sport-spiele		Inhaltsfelder: d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport [d] • Interaktion im Sport [e] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
Thema des UV: „Glück – Strategie – Geschicklichkeit“ - Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Unfall – und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Konfrontative Auseinandersetzung mit dem Kriterium „Spaß“ beim Spiel unterschiedlicher ausgewählter Ballspiele (z. B. Volleyball, Fußballtennis, Völkerball etc.) Differenzierte Auseinandersetzung mit dem Kriterium „Spaß“/„Spielspaß“ mit Hilfe der Strukturmerkmale „Glück“, „Strategie“ und „Geschicklichkeit“ durch ausgewählte Spiele, in denen ein Merkmal dominiert: • Glück: Spiele mit hoher Zufallsrate (z. B. Staffelspiele mit Würfelglück, s. L1) • Geschicklichkeit: Spiele mit hohem technisch-koord. Anspruch (z.B. Staffeln mit Jonglage u. „Strafrunden“) • Strategie: Spiele mit hohem takt.-kognitivem Anspruch bzw. großer Notwendigkeit an strategischer Absprache im Team (z. B. Takeshi o.ä. Staffelspiele mit „geregelten“ Ballabwurfvarianten) Erleben der Veränderungen eines Spiels, wenn Merkmale durch Regeländerungen variiert werden	Erfahrungs- und erlebnisorientiertes Spielen Nutzung eines Regler-Modells (hier: „Spielspaß-Regler“ mit den Strukturmerkmalen Glück – Strategie – Geschicklichkeit [M1]) kooperative Arbeitsformen Exkurs: „Einen Football werfen“ (Experten, Erklärvideo, Stationenlernen) Lernaufgabe zur Entwicklung eigener oder Variation bekannter Spiele (unter Hervorhebung/Variation ausgewählter Strukturmerkmale)	Reflektierte Praxis: Was macht ein gutes Spiel aus? Was heißt „Spaß“ beim Spielen? Welcher Spielertyp bin ich? Gibt es ein Strukturmerkmal, welches für mich von besonderer Bedeutung ist? Warum ist „Glück“ im Spiel von besonderer Bedeutung? Welche Möglichkeiten bieten sich, um das „Glück“ zu beeinflussen? (z. B. durch Optimierung der Technik/Geschicklichkeit) Welche Strukturmerkmale sind in „meinem“ Sportspiel dominant? Welche weiteren Merkmale können die Qualität eines Spiels beeinflussen? Welche weiteren Merkmale sind für „mein Spielen“ besonders bedeutsam? Fachbegriffe: Fairness, Teamplay, Chancengleichheit Zufall (als Synonym für Glück) Technik (als Synonym für Geschicklichkeit), Taktik (als Synonym für Strategie)	unterrichtsbegleitend: Beobachtungsschwerpunkte: Angemessenes und sicherheitsbewusstes Agieren beim Spielen (BWK und MK) Benennen von Strukturmerkmalen in unterschiedlichen Spielen und deren Variationen (SK und MK) Kreatives Entwickeln und kriterienorientiertes Variieren von (eigenen) Spielen (SK und MK) Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen punktuell: Beobachtungsschwerpunkte: Demonstration selbstentwickelter Spiele oder eigener Spielvariationen mit Erläuterung der dominierenden Strukturmerkmale (BWK, MK und SK)

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.12
Thema des UV: „Auf den Spuren von Olympia" – Weitsprung, Hochsprung, Sprint und Schlagballwurf/Kugel als Herausforderung annehmen (Vorbereitung auf den Sportabzeichentag)		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Verbesserung des technisch-kordinativen Fertigniveaus in den leichtathletischen Disziplinen Bezogen auf alle leichtathletischen Sportarten: Augenmerk auf die technisch korrekte Ausführung der verschiedenen Sprung- und Wurftechniken auf Basis der individuellen körperlichen Fähigkeiten. Vorbereitung auf einen leichtathletischen Wettbewerb (Sportabzeichentag) unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens. Beratung: Anhand der erbrachten leichtathletischen Leistungen kann eine fundierte Einschätzung hinsichtlich des Abschneidens im Sport-LK (ab Q1) in der vorgeschriebenen Leichtathletikprüfung getroffen werden.	Individuell-, partner- oder teamorientierte methodische Übungsreihen Spielerische und leistungsbezogene Übungsformen Partnerbeobachtung z.B. bzgl. vorgegebener Beobachtungskriterien Einsatz von Bildreihen und Beobachtungsaufgaben Stationsbetrieb zum selbständigen Üben und Festigen leichtathletischer Fertigkeiten Individuelle Schwerpunktsetzung möglich zur Steigerung der Motivation	Reflektierte Praxis: Qualitätsmerkmale des Starts, Sprints, Weitsprungs, Schlagballweitwurfes und Kugelstoßens Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für einen erfolgreichen Leichtathletik-Wettkampf – individuelle Verbesserungsmöglichkeiten (Training) Fachbegriffe Rückgriff auf die Fachbegriffe der Sprung-, Wurf- und Laufdisziplinen (siehe vorherige Unterrichtsvorhaben).	unterrichtsbegleitend: Es gelten die Lehrplanvorgaben für den Beurteilungsbereich (S.58) „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ wie z.B. Beobachten, Benennen und Beschreiben sowie Beurteilen von Bewegungsmerkmalen und -abläufen Bereitschaft zur Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgaben bzw. der erworbenen Kenntnisse (z.B. Aufwärmen, Wahl der Anlaufänge) und zur Teilnahme am Unterrichtsgespräch punktuell: Überprüfung von Qualitätsmerkmalen und der Anwendung von erworbenen Kenntnissen Leistungsabnahme und Einbeziehung der Werte vom Sportabzeichentag

Anhang:

Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) • allgemeines und spezielles Aufwärmen • motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • aerobe Ausdauerfähigkeit	- sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen, - grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden, - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen.	
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) • kooperative Spiele • kleine Spiele und Pausenspiele	- Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen, - Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten, - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen - unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen.	
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	- grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen, - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen, - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.	
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4) • sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, - eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen, - in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen.	

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Bewegen an Geräten – Turnen (5) • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	- vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, - eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren, - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.	
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6) • gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	- Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen, - eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren.	
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	- sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden, - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.	
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8) • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	- sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen, - grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen.	
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9) • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander	- unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen, - in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen.	

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	UV Nr
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen.		- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen, - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.		- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.	
Bewegungsgestaltung (b) • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen	- Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen, - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen.		- Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten, - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.		- kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen.	
Wagnis und Verantwortung (c) • Handlungssteuerung	- die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.		- verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen.		- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	UV Nr
Leistung (d) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport	- die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben.		- einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden.		- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen.	
Kooperation und Konkurrenz (e) • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport	- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben		- selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren.		- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.	
Gesundheit (f) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	- grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen, - Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen.		- Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.		- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen.	

Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit	- sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen, - ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen, - ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen, - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.	
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) • Kleine Spiele und Pausenspiele • Spiele aus anderen Kulturen	- lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen, - eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.	
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	- bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitensniveau ausführen, - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen, - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen, - alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.	
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4) • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	- eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen, - Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdreitung sachgerecht nutzen, - grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen.	

Bewegen an Geräten – Turnen (5) • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenen Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Akrobatik	- turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren, - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren, - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6) • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)	- eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren, - eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren, - eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren.
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis o. Tischtennis) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	- sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kogn. Fähigkeiten u. technisch-koordin. Fertigkeiten in spielerisch-situationsorient. Handlungen anwenden, - ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen, - eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8) • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	- sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen, - gerätspezifische, technisch-koordin. Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren.
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9) • Kämpfen mit- und gegeneinander	- grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden, - in unterschiedl. Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht u. fair miteinander kämpfen.

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	UV Nr
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Struktur und Funktion von Bewegungen - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben, - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.		- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportl. Bewegungen anwenden, - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motor. Lern- u. Übungsprozesse zielorientiert einsetzen, - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.		- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen, - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen, - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportl. Bewegungen kriteriengeleitet bewerten.	
Bewegungsgestaltung (b) - Variation von Bewegung - Präsentation von Bewegungsgestaltungen - Ausgangspunkte von Gestaltungen - Gestaltungskriterien	- ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen, - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben.		- unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen, - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten, - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.		- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.	
Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen	- unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern, - emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben, - die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern.		- Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden, - Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern.		komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden.	

Leistung (d) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport • Trainingsplanung und Organisation	- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben, - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern, - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.		- einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen, - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren.		- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen, - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportl. Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren.
Kooperation und Konkurrenz (e) • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport	- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedl. Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.	- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden, - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen.	- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.		
Gesundheit (f) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens • Gesundheitsverständnis und Körperbilder	- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben, - Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern.	- die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten, - Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren.	- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.		