Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport am MarienGymnasium Warendorf

Inhaltsverzeichnis

1. Aufgaben und Ziele des Faches 1

1.1. Leitbild für das Fach Sport 1

1.2. Qualitätsentwicklung und -sicherung 2

1.3. Sportstättenangebot 2

1.4. Unterrichtsangebot 2

1.5. Fächerverbindender/ fachübergreifender Unterricht 3

1.6. Außerunterrichtliches Sportangebot 3

1.6.1. Pausensport 3

1.6.2. Sporthelferausbildung 3

1.6.3. Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“ 10

1.6.4. Schulsportfeste und weitere Sportveranstaltungen 10

1.7. Inklusion im Sportunterricht des MGW 11

2. Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I 12

2.1. Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation 12

2.2. Obligatorik und Freiraum 12

2.3. Ziele des Sportunterrichts in den beiden Kompetenzstufen 13

2.4. Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichts-vorhaben der Jahrgangsstufen 5 – 9 13

2.5. Hausaufgaben im Sportunterricht 30

2.6. Entschlüsselung von Operatoren zur Bewältigung von Aufgaben 30

3. Schulinterner Lehrplan Sport für die gymnasiale Oberstufe 32

3.1. Einführungsphase 32

3.2. Qualifikationsphase 34

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben 35

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben 45

3.3. Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit 56

4. Leistung und ihre Bewertung – Leistungskonzept 57

4.1. Grundsätze der Leistungsbewertung 57

4.2. Formen der Leistungsbewertung 59

4.2.1. Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung 60

4.2.2. Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung 60

4.3 Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung 60

4.4 Leistungsbewertung in der Oberstufe 61

5. Qualitätssicherung und Evaluation **63**

5.1. Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle 63

5.2. Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums 63

5.3 Unterrichtsevaluation 63

Anhang **72**

Übersicht über die Operatoren 72

Diagnosebogen zur schulsportlichen Entwicklung – Lern- und Förderempfehlungen 74

UV-Karten Sek. I 76

UV-Karten der Einführungsphase 151

UV-Karten der Qualifikationsphase/Profil 1 (Sportspiele/Fitness) 162

UV-Karten der Qualifikationsphase/Profil 2 (Gymnastik-Tanz/Fitness) 187

Umgang mit Heterogenität und Vielfalt im Sportunterricht in der Sek. I 214

1. Aufgaben und Ziele des Faches

1.1. Leitbild für das Fach Sport

Das Leitbild des Mariengymnasiums Warendorf „**M**enschlich, **G**emeinschaftlich, **W**eltoffen“ findet sich auch im schulinternen Curriculum des Faches Sport wieder. Unsere Schule folgt einem ganzheitlichen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler miteinander in einer bewegungsfreudigen, weltoffenen Schule fördern will.

Die Schülerinnen und Schülern sollen Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch das Schulsportkonzept soll den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, weltoffenen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglicht werden, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der (gemeinschaftlichen) Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können.

Den Schülerinnen und Schülern des Mariengymnasiums Warendorf soll auch Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen der Vereinbarung von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.
Das Mariengymnasium Warendorf fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie...

- **M**iteinander herausfordernde Aufgaben bewältigen können,
- **G**emeinschaftlich Spaß an der Bewegung erfahren,
- **W**eltoffen Spiele und Sport aus aller Welt kennenlernen,
- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- dieses Wissen für den eigenen Körper differenziert wahrnehmen können und im Sinne einer gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- Wissen über die eigenen motorischen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung des gelebten Leitbildes „**M**enschlich, **G**emeinschaftlich, **W**eltoffen“ leistet damit auch der Sportunterricht einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

1.2. Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

Die Aufgaben werden innerhalb der Fachschaft im Hinblick auf eine gute Ressourcennutzung verteilt. Den Vorsitz der Fachschaft hat Herr Kayser inne. Er ist insbesondere für die Repräsentation der Fachschaft, die Kommunikation mit dem Schulträger und anderen Institutionen und die Übernahme grundlegender Organisation und Koordination wie bspw. Terminplanung und die Führung des Haushaltes zuständig.

Frau Krämer stellt die Sicherheitsbeauftragte des Faches dar. Sie übernimmt ebenso die Koordination für die Unterrichtsentwicklung der Fachschaft Sport. Für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist Herr Gill federführend.

Sportfeste werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

1.3. Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Zweifachsporthalle in gemeinsamer Nutzung mit einer Grundschule
- Gymnastikraum mit Spiegelwand
- Von-Ketteler-Halle
- Sportplatz mit 4 Laufbahnen (100m), 2 Sprunggruben sowie 1 Rasenplatz

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades und der Schwimmhalle der Bundeswehr

1.4. Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen generell auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt:

- Regelunterricht der Klassen 5 – 9: 3- und 4-stündig
- Einführungsphase der GOSt: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOSt - Grundkurs: 3-stündig

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe I gelten die Kernlehrpläne Sport Sek. I am Gymnasium in der Fassung vom 01.08.2011 (G8) bzw. 23.06.2019 (G9).

Die Fachkonferenz und Schulkonferenz hat vereinbart, dass in der Jahrgangsstufe 9 (zukünftig Jahrgangsstufe 10 – G9) eine Jahrgangsstufenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt durchgeführt wird. Sportlicher Schwerpunkt ist das Skilaufen. Die Skifahrt dient u.a. auch der Zusammenführung der Schülerinnen und Schüler in die neue gemeinsame Jahrgangstufe der EF und wird deshalb auch von deren zukünftigen Jahrgangsstufenleitern begleitet. Ansprechpartner für das Skiprojekt sind Frau Specker, Herr Götz und Herr Mertins.

1.5. Fächerverbindender/ fachübergreifender Unterricht

Das Fach Sport ist ein Unterrichtsfach, das auf Grund seiner ihm eigenen Struktur die Sachinhalte zahlreiche Fachbereiche berücksichtigt: Sportpsychologie, Sportpädagogik, Sportbiologie, Sportsoziologie u.v.m. Diese Verpflichtung gilt nur begrenzt für den Sportunterricht, da viele theoriebezogene Inhalte des Faches ohnehin fachübergreifend sind.

Um die Dimension der Verbindung verschiedener Fachbereiche bewusst zu machen, vereinbart die Fachkonferenz eine enge Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie, um physiologische Vorgänge differenziert betrachten zu können.

1.6. Außerunterrichtliches Sportangebot

Im Rahmen des außerunterrichtlichen Sports der Schule wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges Angebot in verschiedenen Sportbereichen gemacht. Dabei wird eine Kooperation mit außerschulischen Partnern des Sports angestrebt.

1.6.1 Pausensport

Das MGW verfügt über eine Boulderwand auf dem Pausenhof sowie über einen Basketball- und Fußballplatz, der in den Pausen von den Schülern und Schülerinnen selbständig zum Sporttreiben genutzt wird. Bälle werden von den Sporthelfern ausgeliehen.

1.6.2. Sporthelferausbildung

Konzeption der Sporthelferausbildung am Mariengymnasium Warendorf

Dieses Konzept wurde mehrheitlich von der Fachschaft Sport auf der Dienstbesprechung am 18.09.2017 verabschiedet und wird ab dem Schuljahr 2017/18 in Anwendung gebracht.

1. **Ausbildung zum Sporthelfer als Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen**

Die Ausbildung zu Sporthelfern kann Jugendliche in vielen Bereichen ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen. Als wichtige Entwicklungsschritte einer gefestigten Persönlichkeitsentwicklung, lassen sich u.a. folgende Aspekte konstatieren:

- Eine eigene Identität weiterentwickeln und festigen,
- neue und reifere Beziehungen zu Kindern und Jugendlichen beiderlei Geschlechts entwickeln,
- emotional von den Eltern und anderen Erwachsenen unabhängig werden,
- sozial verantwortungsvoll handeln,
- ein Wertesystem aufbauen und
- sich auf einen Beruf vorbereiten.

Die Sporthelferausbildung am MGW versucht in Anlehnung an diese Schritte die Schülerinnen und Schülern unterstützend in den genannten Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und zu stärken. So sollen im außerunterrichtlichen Schulsportsport ausgebildete Sporthelferinnen und Sporthelfer bei ihren Einsätzen wie beispielsweise der Übermittagsbetreuung, im AG-Bereich oder als Skibegleiter durch die Sportlehrer*Innen unterstützt und in ihrer Entwicklung gefördert werden.
Ergänzend ist das freiwillige Engagement von Sporthelfer*Innen für Kinder und Gleichaltrige ein wichtiger Baustein zur Entwicklung eines auch von Jugendlichen mitgestalteten Schulkonzepts (vgl. LSB Konzeption Sporthelfer S. 8).
In jedem Jahr wird eine Teilnehmerzahl von 9 – 12 SuS angestrebt, die zu Sporthelfer*Innen ausgebildet werden sollen. 12 Teilnehmer stellen zugleich die Höchstgrenze dar.

2. Ausbildung

(vgl. Konzeption Sporthelfer S. 12-16)

Die Ausbildung soll laut Vorgaben mind. 30-40 Lerneinheiten (1 LE entspricht 45min.) umfassen (am MGW 40-45), die in diesem Konzept als Blockveranstaltungen, AGs und der Schulskifahrt organisiert sind. Der erhöhte Stundenumfang resultiert aus der Ausbildung während der Skifahrt.
Die Ausbildung ist in 4 Lernbereiche unterteilt, die im Folgenden näher erläutert werden:

Lernbereich 1: Person und Gruppe (6 LE = 3 Doppelstunden in der Nachmittags-AG als Nachmittags-Blockveranstaltung)

<u>Ziele:</u>

Die Jugendlichen…
- kennen ihre Motive und die Aufgaben von Sporthelfer/innen
- haben sich mit den Erwartungen auseinandergesetzt, die von außen an die Arbeit der Sporthelfer/innen herangetragen werden
- haben sich mit ihrer Verantwortung als Sporthelfer/innen befasst
- haben ihr Verständnis von Bewegung, Spiel und Sport und ihr Verhalten in Sportsituationen reflektiert
- haben ihr Freizeitverhalten reflektiert, um hieraus zeitgemäße Bewegungsangebote abzuleiten
- kennen ausgewählte Aspekte der Entwicklung von Kindern
- haben das Reden und Auftreten vor Gruppen geübt und reflektiert
- haben gelernt, sich nach den Regeln des Feedbacks Rückmeldungen zu geben
- verfügen über Grundkenntnisse der Kommunikation und können Kommunikationsstörungen wahrnehmen und damit umgehen
- wissen um die Bedeutung der Mitgestaltung/Mitbestimmung

<u>Inhalte:</u>

Selbstverständnis und Selbstreflexion (ca. 1 LE)
- Eigenes Freizeitverhalten, Sport- und Vereinserfahrungen
- Lernprozesse selbstbestimmt steuern
- Motive und Tätigkeitsfelder für die Mitarbeit als Sporthelfer/innen
- Verantwortung als Sporthelfer/innen
- Sportverständnis einerseits von Mädchen und von Jungen und ihr Verhalten in Sportsituationen

Beteiligung beim Leiten von Gruppen (ca. 3 LE)
- Auftreten vor Gruppen – eigene Stärken und Schwächen
- Führungsstile und ihre Auswirkung auf die Gruppe der Kinder im Einzelnen und auf die Strukturen in Kindergruppen
- Grundsätze gelingender Kommunikation
- Bedeutung der Reflexion des eigenen Leitungsverhaltens

- Rückmeldungen annehmen und geben zum Leitungsverhalten von sich und anderen
- Umgang mit Störungen in der Gruppe

Kinder als Zielgruppe (ca. 2 LE)
- Die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen und ihre Bedeutung für die Auswahl von Angeboten der sportlichen und außersportlichen Kinder- und Jugendarbeit
- Motive, Entwicklungsmerkmale und Sozialverhalten von Kindern
- Konsequenzen aus der Beschreibung der Zielgruppe

Lernbereich 2: Bewegungs- und Sportangebote erleben und sich damit auseinandersetzen (8 LE = 4 Doppelstunden als AG im Nachmittagsbereich)

Ziele:

Die Jugendlichen…
- kennen die Auswirkungen von kommunikativen und kooperativen Spiel- und Übungsformen auf das soziale Klima von Gruppen
- kennen die Definitionen der motorischen Grundeigenschaften
- verfügen über Grundlagenkenntnisse zur Koordination
- haben Erfahrungen in einem bekannten Sportspiel gesammelt
- haben „kleine Spiele im Raum“ in ihrer Vielfalt kennen gelernt und verschiedenartige Erlebnisse für sich und die Gruppe erfahren
- haben Erfahrungen mit musisch-kulturellen Angeboten für Kinder und Jugendliche gesammelt
- können Spiele im Freien anbieten und in eine Lagerolympiade oder ein Spielfest integrieren
- kennen das Gesundheitsverständnis im Landessportbund NRW und Aussagen zum „Salutogenetischen“ Ansatz
- kennen positive Auswirkungen von Bewegung, Spiel und Sport auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- haben am Beispiel einer selbst erlebten Bewegungs- oder Trendsportart jugendkulturelle Hintergründe kennen gelernt
- sind für die Wahrnehmung von Spielstörungen und deren Entschärfung durch Spielvariationen sensibilisiert

Inhalte:

Spiele für Kinder und traditionelle Sportarten (ca. 4 LE)
- Kleine Bewegungsspielefür Halle und Schulgelände, Variieren von Spielen
- Elementare Ballspiele: Zielschuss-, Zielwurf-, Rückschlagspiele, Staffelspiele mit Ball
- Sportspielverwandte Ballspiele
- Regelnormierte Sportspiele und Variationsmöglichkeiten
- Turnierformen
- Sportspiele aus aller Welt
- Körperliche, emotionale, soziale und geistige Förderung durch Spiele

Gesundheitsorientierte Angebote (ca. 2 LE)
- Das Gesundheitsverständnis des Landessportbundes NRW/Sportjugend NRW
- Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit
- Förderung des sozialen Wohlfühlens in der Gruppe, Kennenlernspiele, Kontaktspiele
- Aufwärmen, Cooldown
- Definition der 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen

- Bedeutung der Koordination für Gesundheit und Bewegung
- Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Koordination

Bewegungs- und Sporttrends (ca. 2 LE)
- Praktische Beispiele von Trends, z.B. „American Sports“
- Jugendkulturelle Hintergründe aktueller Trends

Lernbereich 3: Beteiligung bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Angeboten (25-30 LE = 1 Woche Skibegleiter-Ausbildungsfahrt)

Ziele:

Die Jugendlichen…
- kennen den mehrphasigen Aufbau von Praxisstunden
- kennen die Ziele von Einstimmung und Ausklang einer Praxisstunde
- können Einstimmungs- und Ausklangphasen von Praxisstunden gestalten
- kennen die methodischen Prinzipien und deren Berücksichtigung in methodischen Reihen
- kennen die wichtigsten Aspekte zur Sicherheit und Aufsichtspflicht
- wissen um das Verhalten bei Sportverletzungen, kennen die PECH-Regel der Erstversorgung und können sie anwenden
- können Sportgeräte (Ski) funktionsgerecht und zielgruppengerecht einsetzen
- haben in Kleingruppen ein Praxisangebot geplant (ggf. eingebunden in ein größeres Projekt), führen es durch und werten es gezielt aus
- haben die Mitbestimmung und Beteiligung im Lehrgang als Beispiel für eine Partizipation erlebt und reflektiert

Inhalte:

Die SuS werden in zwei Schritten auf ihre Aufgabe vorbereitet. Bis zur Ausbildungsfahrt in der Jahrgangsstufe EF werden die SuS zu Sporthelfern ausgebildet. Diese Ausbildung unterliegt den Anforderungen und Kriterien für Sporthelfer des Landessportbundes. Während der Ausbildungsskifahrt werden die SuS für ihren Einsatz als Skibegleiter weitergebildet. Die Inhalte umfassen dabei zum einen die Verbesserung des eigenen skifahrerischen Könnens, da nur so ein ausreichendes Demonstrationsvermögen und die Sicherheit der gesamten Skigruppe im Skigebiet gewährleistet werden kann. Zum anderen werden die SuS in spezifischen Anforderungen zur Anleitung einer Skigruppe weitergebildet. Dies umfasst sowohl methodische Belange als auch Aspekte der Organisation einer Skigruppe, Hilfsmittel und Sicherheit. Alle praktisch durchgeführten Einheiten werden am jeweiligen Abend in Bezug auf Rollenwechsel und Erfolg reflektiert.

In jedem Jahr werden 9 – 12 Sporthelfern an der Skiausbildungsfahrt teilnehmen. Bezüglich der anfallenden Kosten → siehe Punkt 7 („Kosten“).

	1. Tag	**2. Tag**	**3. Tag**	**4. Tag**	**5. Tag**
Vormittag	Organisation des ersten Tages am Hang	Übungen und Fehlerbilder zum Kanten	gedriftete und geschnittene Kurven	Kurzversuche: Führen und Anleiten einer Gruppe zu zweit	Bewegungssehen
	Material- und Gruppencheck		Wege zum parallelen Kurvenfahren		Bewegungsanalyse
	Unfallverhütung				Bewegungskorrektur
	Aufwärmen				
	Einfahren				

Nachmittag	Erarbeitung Grundverständnis Skifahren	Übungen und Fehlerbilder zum Drehen	Gestaltungselemente für den Skiunterricht (Organisationsformen, Hilfsmittel, Rhythmusschule, Sicherheit)	Kurzversuche: Führen und Anleiten einer Gruppe zu zweit	Gemeinsames Fahren mit den "alten" Skibegleitern
	Übungen und Fehlerbilder zur KSP-Verlagerung	Videofahrten			

Warum Skibegleiter?

Die Skifahrt in der Klassenstufe 9/10 ist im Schulprogramm festgelegt. Der Skiunterricht wird durch Kolleginnen und Kollegen mit Unterstützung von Skibegleitern erteilt. Ein Kollege/ eine Kollegin beaufsichtigt dabei zwei Skigruppen, die jeweils von zwei Skibegleitern angeleitet werden.

Der Einsatz von SuS aus den Jahrgangsstufen Q1 und Q2 als Skibegleiter ist eine wertvolle Möglichkeit ihre Persönlichkeit zu entwickeln. In Anlehnung an das Sporthelfer-Ausbildungskonzept des Landessportbundes entwickeln die Skibegleiter ihre Identität weiter, festigen diese und entwickeln neue und reifere Beziehungen zu Altersgenossen (ebd. S. 5), indem sie diesen das Skifahren beibringen und Verantwortung für diese im Skigebiet und in methodischer Hinsicht übernehmen. Daneben tauschen sie sich in der Gruppe der Skibegleiter auf emotionaler und sachlich-fachlicher Ebene aus. Der Einsatz als Skibegleiter gibt ihnen die Möglichkeit sich sinnvoll mit ihrem Können und Wissen in das Schulwesen des MGW einzubringen.

Darüber hinaus kann entweder die *Anzahl der an der Skifahrt teilnehmenden Lehrkräfte deutlich reduziert* werden, was einen geringeren Vertretungsbedarf in dieser Woche mit sich bringt oder es kann auf die *kostenpflichtige Anwerbung von Übungsleitern bzw. Sportstudenten verzichtet* werden.

Lernbereich 4: Schule und Sportverein/Organisierter Sport (2 LE = 1 Doppelstunden als AG im Nachmittagsbereich)

Ziele:

Die Jugendlichen…
- kennen die Tätigkeitsfelder von Sporthelfer/innen in der Schule und sind informiert über mögliche Tätigkeiten im Sportverein
- kennen in Grundzügen die Aufgaben des Schulsports und ihre Mitwirkungsmöglichkeiten
- wissen um Kooperationsmöglichkeiten mit ihrem/einem Sportverein oder der örtlichen Sportjugend
- kennen Weiterqualifizierungsmöglichkeiten im Organisierten Sport

Inhalte:

Sporthelfer/innen in der Schule (ca. 0,5 LE)
- Aufgaben des Schulsports
- Einsatzmöglichkeiten in Schule und Verein

Sporthelfer/innen im Sportverein (ca. 0,5 LE)
- Strukturen im Sportverein, von Sportjugend, SSB/KSB
- Möglichkeiten zum Sporttreiben und zur Mitarbeit
- Qualifizierungsmöglichkeiten

Kooperation Schule –Sportverein (ca. 0,5 LE)

- Strukturen und Formen möglicher Zusammenarbeit aus Sicht der SH, KSB/SSB und ihrer Jugenden
- Kooperation mit Sportvereinen, Sportjugenden

Partizipationsmöglichkeiten (ca. 0,5 LE)

- Zusammenarbeit, Mitbestimmungs- und Mitwirkungsgremien
- Fachkonferenz
- Schülermitwirkung als Sporthelfer/innen

3. Ausbildungszeitraum

Zeitraum	Lernbereich 1 (AG, aber als Blockveranstaltung → 1 Nachmittag)	Lernbereich 2 (AG → 4 Nachmittage zu je 90 Minuten)	Lernbereich 3 (Skiausbildungsfahrt)	Lernbereich 4 (AG → 1 Doppelstunde im Nachmittag
9.2	x			
EF.1		x		
EF.2			x	x

4. Auswahl der SuS

Der Einsatz als Sporthelfer und somit auch als Skibegleiter erfordert gehobene Sport- bzw. skimotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten. Deswegen werden die neu auszubildenden Sporthelfer (ca. 12-15 SuS) im Sportunterricht der Klasse 9.1 bzw. während der Skifahrt in der Klassenstufe 9.2 „gesichtet“ und erhalten im Anschluss an die eigene Skifahrt die Möglichkeit als Sporthelfer ausgebildet zu werden.

5. Einsatzmöglichkeiten im Schulleben

Die Sporthelfer*Innen können das Schulleben in vielfältiger Weise mitgestalten und prägen. Gemäß den Vorschlägen und Vorgaben des LSB NRW zur Sporthelferausbildung ist ein Einsatz ebendieser auch schon während der eigentlichen Ausbildungsphase möglich und sinnvoll.
Denkbarer Einsatz am MGW (Dickgedrucktes obligatorisch):

- Leitung einer AG in der Übermittagsbetreuung
- **Partizipation in der Organisation und Durchführung von Schulsportfesten und Turnieren**
- Begleitung von Schülermannschaften bei Sportwettkämpfen
- **TofT: Angebot eines sportlichen Betreuungsprogramms für Kinder in der Gymnastikhalle sowie Präsentation und Repräsentation der Sporthelfer am MGW**
- Einsatz in der Übermittagsbetreuung (u.a. Materialausgabe)
- **Skibegleiter während der 9er Skifahrt**
- **Organisation eines Lehrer-Schüler*Innen Turniers (z.B. Volleyball/Basketball)**

6. Unterrichtsausfall

Während der Ausbildungsphase zum Sporthelfer kommt es voraussichtlich im Rahmen folgender Veranstaltungen zum Unterrichtsausfall:

- eine Woche Skibegleiter-Ausbildungsfahrt (EF)
- Mitbeteiligung bei der Organisation und Durchführung eines Schulsportfestes im Sommer (1 Tag kurz vor den Sommerferien)
- eventuell Begleitung einer Schulmannschaft bei Kreisschulwettkämpfen (1 Tag)

➔ alle anderen möglichen Einsatzbereiche finden im Nachmittag oder während der Mittagspause statt.

Nach der Ausbildung zum Sporthelfer (Q1 und Q2) kann es voraussichtlich im Rahmen folgender Veranstaltungen zum Unterrichtsausfall kommen:

- eine Woche Skifahrt als Skibegleiter mit den 9er
- Mitbeteiligung bei der Durchführung eines Schulsportfestes im Sommer (1 Tag kurz vor den Sommerferien) → nur Q1
- eventuell Begleitung einer Schulmannschaft bei Kreisschulwettkämpfen (1 Tag)

➔ alle anderen möglichen Einsatzbereiche finden im Nachmittag oder während der Mittagspause statt.

7. Kosten

<u>Schüler*Innen:</u>

Die grundsätzliche Ausbildung zum Sporthelfer wird durch Kolleg*Innen der Fachschaft Sport mit entsprechender Qualifikation erteilt. Diese Ausbildung ist für die Schüler*Innen **kostenfrei**.

Allerdings fallen Kosten für die Skifahrt (Unterbringung, Verpflegung, Skipass und Transfer) an. Diese belaufen sich z.Z. auf **ca. 350€** und müssen von den Schüler*Innen selbst getragen werden.

Für die Woche, in der die Skibegleiter aktiv als Helfer eingesetzt werden, fallen diese Kosten ebenfalls an. Sie werden aus dem Übermittagsetat anteilig getragen.

<u>Lehrer*Innen:</u>

Für die betreuenden Lehrkräfte fällt eine **Mehrarbeitsvergütung** an, sofern die Ausbildung als AG-Phase (Lernbereich 2) durchgeführt wird. Die Kosten sollen aus den **Mitteln für den offenen Ganztag** getragen werden (Umfang: insgesamt 8 Doppelstunden).

Für das Skifahren gilt eine Obergrenze von 12 Schüler/innen pro Begleitperson.

Der Betreuungsschlüssel für die Skifahrt der Jahrgangsstufe 10 umfasst für Anfängergruppen bis maximal 12 SuS 2 Skibegleiter und 1 Lehrkraft. Für Fortgeschrittenengruppen bis maximal 12 SuS 1 Skibegleiter und 1 Lehrkraft.

Für die Ausbildung der neuen Skibegleiter wird eine entsprechende Anzahl von Lehrer/innen benötigt.

8. Ansprechpartner und Verantwortliche

Sporthelferausbildung allgemein:

- Merlin Marggraf (Organisation, Ausbildung und nachfolgende Betreuung)

- Thorben Mertins (Organisation, Ausbildung und nachfolgende Betreuung)
- Torsten Götz (Ausbildung)
- Fabian Gill (Ausbildung)

Skibegleiterausbildung im Speziellen:

- Harald Kayser (Organisation, Ausbildung)
- Torsten Götz (Ausbildung)
- Fabian Gill (Ausbildung)
- Thorben Mertins (Ausbildung)
- Alexandra Specker (Ausbildung)

1.6.3. Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“

Das Mariengymnasium nimmt seit Jahren regelmäßig und erfolgreich (auf Kreisebene und Bezirksebene) an den Sportwettkämpfen der Schulen mit seinen Schulmannschaften u.a. in den Bereichen Fußball, Handball und Schwimmen teil. Für die Schulmannschaften findet ein Vorbereitungstraining statt, das dem Aushang am schwarzen Brett zu entnehmen ist. Ansprechpartner für das schulische Wettkampfwesen sind Herr Götz und Herr Mertins.

1.6.4. Schulsportfeste und weitere Sportveranstaltungen

Schulsportfeste sind Schulveranstaltungen mit besonders hohem Aufforderungscharakter, die zur Identifikation mit der Schule beitragen, den Zusammenhalt in der Klasse stärken und besondere Leistungen in einem besonderen Rahmen zulassen und würdigen.

Deshalb beschließt die Fachkonferenz, in ausgewählten Jahrgangstufen auf der Grundlage des Unterrichts Bundesjugendspiele und Schulsportwettkämpfe oder Turniere durchzuführen. Die Ergebnisse werden angemessen in die Benotung einbezogen.

Am MGW findet jährlich ein Schulsportfest statt. Für die Jahrgangsstufen 5 und 6 sind es die Bundesjugendspiele in der Leichtathletik. Die Organisation rotiert innerhalb der Fachschaft. Für die Jahrgangsstufen 7-10 findet ein Spielfest (Basketball oder Fußball) statt (Ansprechpartner Herr Mertins und Herr Paus).

Die Q1 übernimmt bei diesem Sportfest organisatorische Aufgaben und die Betreuung von Schülern. Die Q1 selbst führt ein Beachvolleyballturnier durch (Ansprechpartner Herr Götz).

Die SV organisiert jedes Jahr ein zweitägiges Fußballturnier für die Jahrgangsstufen 5 und 6. Das Turnier hat neben dem sportlichen Aspekt zum Ziel, die Klassengemeinschaften der noch jungen Klassen v.a. der Jahrgangsstufe 5 zu fördern und festigen.

In der Woche vor den Weihnachtsferien findet jährlich ein Nikolaus-Volleyballturnier für die Oberstufe statt. Jeder Kurs meldet eine Mannschaft, auch die Lehrer stellen eine Mannschaft.

Im Rahmen des Tages der offenen Tür wird für die Jahrgangstufen 7-10 ein Basketball/ oder Fußballturnier veranstaltet. Ansprechpartner ist Herr Mertins.

In Kooperation mit der Tanzschule Ingrid in Warendorf finden zu Beginn jedes Schuljahrs Tanzkurse für die Jahrgangsstufen 9 statt.

1.7. Inklusion im Sportunterricht des MGW

Seit dem Schuljahr 2015/ 2016 ist das Mariengymnasium eine inklusive Schule – die Inklusion am MGW ist ausgesetzt. Im Mai 2017 gibt es somit zwei Inklusionsklassen: eine im Jahrgang 6 mit fünf SuS mit dem Förderschwerpunkt Lernen und eine im Jahrgang 5 mit 3 SuS, auch mit dem Förderschwerpunkt Lernen. Wie im schulinternen Lehrplan nachzulesen, wird in den Jahrgängen 6 und 7 „Schwimmen“ unterrichtet. Wenn SuS der 6. Klasse (mit Förderbedarf Lernen) nicht schwimmen können und auch der Schwimmunterricht nicht doppelbesetzt ist, nehmen sie am Schwimmunterricht nicht teil.

Das Mariengymnasium verfügt im Mai 2017 über eine Sonderschulpädagogin mit voller Stelle. Um deren Präsenz in anderen Fächern zu sichern, hat sich das MGW bisher dazu entschieden, im Sport auf die Anwesenheit der Sonderpädagogin – und somit auf ein multiprofessionelles Team- zu verzichten.

Kriterien inklusiven Sportunterrichts am MGW: Angestrebte Standards

Lernklima und Haltung

Lehrende und Lernende sind im gemeinsamen Sportunterricht besonders gefordert, sich wertschätzend, respektvoll und empathisch zu begegnen. Im gemeinsamen SU müssen alle SuS angstfrei Fehler machen dürfen und sich dennoch ihrer Wertschätzung ganz sicher sein können.

Kooperation mit der Sonderpädagogin

Grundsätzlich nehmen die SuS am regulären Sportangebot der Klasse teil (vgl. schulinterner Lehrplan, ggf. angepasste UV -Karten). Dieses war bisher vom Leistungsstand der Förderkinder grundsätzlich möglich. Die bisherigen Entwicklungsschritte der Förderkinder werden evaluiert. Hierbei werden Ziele, Maßnahmen und Fortschritte auf den Ebenen Wahrnehmung und Bewegung, Sprache und Denken sowie personale und soziale Kompetenz bedacht.

Kompetenzorientierter inklusiver Sportunterricht

Aufgrund zunehmender Heterogenität soll im besonderen Maße der gemeinsame Sportunterricht an den vorhandenen Kompetenzen der SuS ansetzen. Der Unterricht ist an folgenden Schwerpunkten ausgerichtet:

- Stärkenorientierung,
- Problemlösung,
- Individualisierung,
- Selbststeuerung,
- Berücksichtigung der vier Strategieebenen des Lernens bei der Unterrichtsgestaltung.

Unterrichtsgestaltung

(Nicht nur) im inklusiven Unterricht ist es unabdingbar, mit den SuS zu kommunizieren. Ziele sollten transparent sein, Lernwege individualisiert und strukturiert, Aufgabenstellungen differenziert, Ergebnisse vielfältig. Angestrebt wird eine Beteiligung der SuS mit Förderschwerpunkten an der regulären Gruppenarbeit der Klasse in möglichst kooperativen Lernformen, in seltenen Fällen kann, wenn nötig, separiert werden. Besonders

wertvoll für den inklusiven Unterricht erscheint die Arbeit mit komplexen differenzierten Lernaufgaben, dies ist aber ohne ein multiprofessionelles Team selten realisierbar.

Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung berücksichtigt individuelle Anstrengungen und (ggf. zieldifferente) Lernfortschritte.

2. Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I

Die Fachkonferenz Sport hat zur Sicherung des Kompetenzerwerbs einen schulinternen Lehrplan auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport Sek. I erstellt. Unter Berücksichtigung der Schwerpunkte im Schulsportprogramm wurde die Obligatorik der Unterrichtsvorhaben in der Sekundarstufe I festgelegt und in einem Übersichtsraster der Unterrichtsvorhaben (UV) dargestellt. Die einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche sind jeweils farbig markiert, so dass die Zugehörigkeit der UV zu den Bewegungsfeldern/ Sportbereichen erkennbar wird. Die UV werden für die jeweilige Jahrgangsstufe festgelegt und sind verbindlich. Sie enthalten Ausführungen zu den jeweils angebahnten Kompetenzerwartungen sowie zu den zentralen Inhalten auf der Grundlage der leitenden pädagogischen Perspektiven.

2.1. Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation

Die Fachkonferenz empfiehlt der Schulleitung den Oberstufenunterricht regulär in das Kurssystem aufzunehmen, um einen optimierten Stundenplan für Schüler und Lehrer gewährleisten zu können.

Die Fachkonferenz empfiehlt bei einer Dreistündigkeit das Modell „zwei plus eins“: In der Woche werden zwei Unterrichtseinheiten angeboten, bestehend aus einer Doppelstunde sowie einer Einzelstunde.

Die Fachkonferenz unterstützt die Zielsetzung der Schulleitung ausdrücklich, Arbeitsgemeinschaften sowie außerunterrichtliche Schulsportangebote durch Lehrkräfte erst dann anzubieten, wenn der Sportunterricht vollständig gemäß Stundentafel erteilt wird. Unterrichtskürzungen bei gleichzeitigem sportlichem Zusatzangebot werden von der Fachschaft abgelehnt.

Ein bloßer Wegfall von Sportunterrichtszeit, der faktisch einer Kürzung gleichkommt, ist zu vermeiden.

Sportunterricht ist gemäß Schulgesetz NRW dem Prinzip reflexiver Koedukation bei der Organisation und Gestaltung des Unterrichts verpflichtet. Die Fachschaft verpflichtet sich dazu, dass Miteinander der Geschlechter bei Bewegung, Spiel und Sport zu fördern und entsprechend didaktisch zu reflektieren. Eine zeitweise – auf einzelne Unterrichtsvorhaben beschränkte – geschlechtshomogene Gestaltung des Unterrichts kann für besondere didaktische Zielsetzungen unter Berücksichtigung reflexiver Koedukation erfolgen.

2.2. Obligatorik und Freiraum

Die Fachkonferenz trifft Absprachen über die fachliche Ausgestaltung des Unterrichtsfreiraums im Umfang von ca. einem Drittel des Unterrichtsvolumens auf der Grundlage des Leitbildes sowie der Rahmenbedingungen der Schule. Die Berechnung des Freiraums geht von vollständig erteiltem Unterricht gemäß Stundentafel (APO-Sek. I) aus. Durch im Einzelfall entstehende und unverzichtbare Unterrichtskürzungen bzw. –ausfälle und dadurch bedingte Zweistündigkeit entfällt der Freiraum.

Neben Basketball und Badminton als verbindlich festgelegte Ballsportarten im Rahmen der Obligatorik vereinbart die Fachkonferenz für die Gestaltung des Freiraums einen weiteren Schwerpunkt Volleyball als zusätzliche Mannschaftssportart, die möglichst Gegenstand des Unterrichts ist.

2.3. Ziele des Sportunterrichts in den beiden Kompetenzstufen

Der Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 5 des Gymnasiums knüpft an die im Sportunterricht der Grundschule gewonnenen Erfahrungen an. Vorrangige Aufgabe in der Jahrgangsstufe 5 ist es, eigene Stärken zu entdecken und lernhinderliche und lernförderliche Faktoren beim sportlichen Lernprozess zu erkennen und zu verstehen. Es ist Aufgabe der Sportlehrkräfte, Schülerinnen und Schüler hierbei intensiv zu unterstützen und ggf. Eltern eingehend zu beraten. Dazu ist es erforderlich, kleine Aufgabenstellungen selbstständig oder in kleinen Gruppen zu erarbeiten sowie eigenverantwortlich durchzuführen; dazu gehört z. B. das Aufwärmen, kleinere Präsentationen sowie Kleine Spiele oder Pausenspiele selbst organisiert durchzuführen oder altersangemessen in der Schule aber auch eigenverantwortlich organisiert die konditionellen Voraussetzungen zu entwickeln und zu fördern.

Vorrangiges Ziel des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5 und 6 ist die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Kooperations- und Teamfähigkeit gemäß dem Schulleitbild. Leitende pädagogische Perspektiven im Sport der Erprobungsstufe sind dementsprechend die Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ (A) sowie die Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ (E). Unter diesen Perspektiven geht es einerseits darum, noch unbekannte Bewegungen zu erfahren und kennen zu lernen, aber auch die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und Bewegung, Spiel und Sport und seine positiven Auswirkungen zu erfahren. Darüber hinaus ermöglicht sportliches Handeln, das unter der Perspektive A Spannung und Genuss, Freude und Entspannung beim Sport erfahren werden können, aber auch negative Emotionen auftreten können, die es zu bewältigen gilt.

Darüber hinaus soll das gemeinsame Mit- und Gegeneinander beim sportliche Handeln einen Beitrag dazu leisten, einerseits miteinander zu kooperieren und gemeinsam Sport zu treiben, andererseits aber auch beim Wettkämpfen fair und rücksichtsvoll miteinander umzugehen und teamorientiert zu handeln.

Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 7 – 9 sollen sich die Schülerinnen und Schüler zunehmend mit gesundheitlichen Wirkungsweisen des Sporttreibens auseinandersetzen und ihre Wahrnehmungsfähigkeit in diesem Bereich weiter differenzieren. Darüber hinaus ist die intensive Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff in den verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen von Bedeutung; so ist es eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts in diesen Jahrgangsstufen, die Lern- und Leistungsbereitschaft und -fähigkeit zu entwickeln und kontinuierlich auszubauen. Lehrkräfte am MGW sehen es als ihre pädagogisch herausfordernde Aufgabe an, die Leistungsbereitschaft zu fördern, andererseits aber auch weniger leistungsstarke Schülerinnen und Schüler in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen Bereiche des Sports zu erschließen, die es ihnen ermöglichen individuelle Sinnperspektiven und eigene Vorlieben sportlichen Handelns zu entdecken und zu nutzen.

2.4. Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5 – 9

Die Fachschaft Sport hat für alle Jahrgangsstufen sowie für alle Bewegungsfelder und Sportbereiche Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau von Bewegungs- und Wahrnehmungs-, Methoden- und Urteilskompetenz vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen.

Im Folgenden werden diese Übersichten dargestellt, welche die Dauer des UV, seine intentionale Ausrichtung durch pädagogische Perspektiven sowie damit einhergehende inhaltliche Zielsetzungen verdeutlichen. Die Kompetenzerwartungen sowie die konkreten inhaltlichen Schwerpunkte werden im Einzelnen in einer Übersicht dargestellt.
Die unterschiedlichen Farben markieren die einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche, die dem jeweiligen UV zu Grunde liegen:

1.	**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen**
2.	**Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**
3.	**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**
4.	**Bewegen im Wasser – Schwimmen**
5.	**Bewegen an Geräten – Turnen**
6.	**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste**
7.	**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**
8.	**Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport**
9.	**Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport**

Jahrgangsstufe 5 - Obligatorik: 86 Std. / Freiraum: 25 Std. (3 Wochenstunden)

1. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - bewegungsintensive Kennenlern- und Laufspiele auch im Hinblick auf eine abwechslungsreiche Pausengestaltung entdecken und eigenverantwortlich gemäß der Umgebungsräume anpassen können

2. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?! - kleine Spiele zur Verbesserung der Kooperationsfähigkeit innerhalb der Klasse (Agententraining)

3. Kasten und Pferd - grundlegende Bewegungsfertigkeiten zur Überquerung der Geräte und Erlernung der Hilfestellung

4. Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden auf der Basis von technisch-koordinativen und ästhetisch-gestalterischen Grundanforderungen (Körperspannung, Rollen, Stützen, Balancieren, …) für die Gestaltung einer Bewegungsfolge nutzen

5. Der Zirkus ist zu Gast - kooperative Entwicklung, Präsentation und kriteriengeleitete Bewertung einer akrobatischen Partner- und/oder Gruppengestaltung unter besonderer Berücksichtigung der Übernahme von Verantwortung für sich und andere

6. Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden

7. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! - einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen als Vorbereitung auf das Basketballspiel

8. Laufen, Springen, Werfen - Erarbeitung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten mit dem Ziel der Durchführung eines Dreikampfes

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
1.	2.1	e,f	10	2.1, 2.2	e1, e2, f1	f1, e1, e2	e1
2.	2.2	c,e	8	2.1, 2.3	c1, e1	c1, e2, f1	c1
3.	5.1	a,c	6	5.1, 5.3	a1, a2, c1	a1, a2, c1	a1, c1
4.	5.2	a,b	10	5.2	a1, a2, b1	a1, a2, b2	a1
5.	6.1	b,c,e,f	10	1.2, 5.3, 6.1	b2, c1, e2, f1	a2, b2, c1, e1, f1	c1
6.	2.3	a,e,f	14	2.1, 2.2, 2.3, 2.4	a2, c1, e1, f1, f2	e2	b1, e1, f1
7.	7.1	a,e	14	7.1, 7.2, 7.3	a2, e1, e2	a2, c1, e2	a1, e1
8.	3.1	a,d	14	3.1, 3.3	a1, a2	a2, d1	-

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 6 - Obligatorik: 38 Std. Schwimmen, 40 Std. sonst. / Freiraum: 70 Std. (4 Wochenstunden)

9. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen

10. Entspannung gefällig? – Techniken zur Entspannung erproben und im Hinblick auf das eigene Wohlbefinden einschätzen und nutzen können (Fantasiereise, Muskelentspannung)

11. Das ist meins! - Mit- und gegeneinander Ringen und Raufen mit und ohne Gegenstände und Entwicklung von Regeln in Hinblick auf Fairness

12. Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Partnerspielen wie Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen

13. Warum treibt der Baum? - Erfahren und Begreifen von verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser

14. Sicher und flüssig Brustschwimmen

15. Schneller als die Wasserschutzpolizei erlaubt! - Erlernen der Kraultechnik (inkl. Atmung, Start) in Grobform

16. Und wenn es mal wieder länger dauern sollte - Vertiefen der bekannten Techniken (inkl. Wenden) vor dem Hintergrund des ausdauernden Schwimmens

17. Rasant Fahren? Aber sicher!

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
9.	1.1	a,f	6	1.1, 1.2	a1, a2, f2	a1, a2, f1	f1
10.	1.2	a,d	4	1.2	a1, d1, d2	a1, a2	d1
11.	9.1	c,e	10	9.1, 9.2	c1, f1	e2, f1	e1
12.	7.2	a,e	10	7.1, 7.2, 7.3	a2	a1, e1, f1	a1, e1
13.	4.1	a,b	5	4.1, 4.2	a1, a2, f1	f1	a1, c1
14.	4.2	a	12	4.3	a1, a2	a1, a2	a1
15.	4.3	a,d,e	13	4.2, 4.3	a2, d1, e1	a2, f1	a1
16.	4.4	a,d,f	8	4.3	d1, d3, e2, f1	d1, f1	d1, f1
17.	8.1	a, c	10	8.1, 8.2	f1, c1	a2, f2	c1

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 7 - Obligatorik: 32 Std. Schwimmen, 38 Std. sonst / Freiraum: 78 Std. (4 Wochenstunden)

18. Rhythm is a dancer! - Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen, gestalten, präsentieren und bewerten

19. Reck, Barren, Sprung, Balken - genormtes Turnen an Geräten unter Berücksichtigung der Sicherheits- und Hilfestellung mit Orientierung an den Übungen der Bundesjungenspiele

20. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen System angemessen spielen

21. Rette mich wer kann - Erlernen und Anwenden und Verstehen der grundlegenden Techniken des Rettungsschwimmens (Tauchen, Springen, Transportieren, Anlandbringen)

22. Mal wieder abgetaucht? - Erlernen von Kopf- und Fußsprüngen sowie das Erfahren des Eintauchens und der Bewegungen unter Wasser

23. Ich will besser werden! – in Rückenkraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
18.	6.2	b,e	12	6.2	b1, b2	b1, b3, e2	b1, b2
19.	5.3	a,d,e	14	5.1, 5.3	a2, d3, e2	a3, d2	a3
20.	7.3	e,d	12	7.2	e1, e2	e1, e3	e1
21.	4.5	a,e,f	10	4.2	a2, e2, f2	a3, f1	c1
22.	4.6	a,c,f	14	4.3	a1, a2, c3, f2	a3, c2, e3	c1
23.	4.7	a,d	8	4.1, 4.3	a2, d3	a1, a3	a1

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 8 - Obligatorik: 68 Std. / Freiraum: 43 Std. (3 Wochenstunden)

24. Werfen und Fallen wie der Profi - regelgerechte Wurf- und Fallschulung als Voraussetzung für einen Zweikampf

25. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen

26. Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten

27. Vom Federball zum Badminton - Spielsituationen im Mit- und Gegeneinander wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

28. „Ausdauer ist mehr als Laufen“ - Schulung der allgemeinen aeroben Ausdauer (Bewegungs-und Laufspiele mit/ohne Ball, Ropeskipping, Gambol Jump, Step Aerobic)

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
24.	9.2	a,c,f	14	9.1, 9.2	a2, c2, c3, e1, e2	c1, c2, e1, e3	c1, e1
25.	7.4	d,e	14	7.2, 7.3	e1, e2, d2	e1, e2, e3	e1
26.	5.4	a,b,e	12	5.2, 5.3	a2, b1	a2, a3	a1, e1
27.	7.5	d,e	14	7.2, 7.3	d3, e1, e2	e1, e2	d1
28.	1.3	d,f	14	1.1, 1.3	d1, d3, f1	a3	d1

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 9 - Obligatorik: 66 Std. / Freiraum: 8 Std. (2 Wochenstunden)

29. Erweiterung und Vertiefung der technischen und koordinativen Fertigkeiten leichtathletischer Disziplinen

30. Öfter mal was Neues! - komplexe Spielsituationen im neuen Mannschaftsspiel Hockey wahrnehmen und dabei technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

31. Vertiefung turnerischer Grundlagen – Schwingen, Stützen, Springen und Überschläge

32. Le Parkour - Hindernisse schnell, kreativ und sicher überwinden

33. „Lass die Kugel flippern“ – Weiterentwicklung eines bekannten Sportspiels (Spikeball) unter Berücksichtigung der erschwerten Ballverarbeitung und -antizipation durch Volley- oder Prellschläge

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
29.	3.2	d,f	14	3.1, 3.3.	d1, d3, f1	a3	d1
30.	7.6	a,e	12	7.2	a2, e1	a2, a3, e1, e2, e3	a2, a3, e1
31.	5.5	a,c	14	5.1, 5.3	a2, c1, c3	a1, c1	a1, c1
32.	5.6	a,c	14	5.1, 5.3	a2, c1, c3	a2, a3, c2	a2, a3, c1
33.	2.4	e	12	2.1, 2.2	e1, e2	e1, e3	e1

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 10 - Obligatorik: 36 Std. / Freiraum: 38 Std. (2 Wochenstunden + Skifahrt)

34. Laufen über Stock und Stein - Erfahren vielfältiger Laufvariationen in Hinblick auf das rhythmische Überwinden von Hindernissen

35. Der Ball muss über das Netz – Erwerb der technischen Grundfertigkeiten im Volleyballspiel sowie erster gruppentaktischer Maßnahmen im Offensivspiel

36. Wie fit bin ich? Wie werde ich besser? - die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennen und als Vorbereitung auf die Skifahrt anwenden können

37. Sicher auf dem Ski! – Beim Skifahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
34.	3.3	a	12	3.2	a1, c1	a1, a2, d2	a2
35.	7.7	a,d,e	14	7.2	a2, d3, e1	a2, a3, e2, e3, f1	a1, a3, d1, e1
36.	1.4	a,f	10	1.1, 1.3	a1, f1, f2	a1, d1	f1
37.	8.1	a,c,e	30	8.1, 8.2	a2, c2, c3	a2, a3, f2	a2, a3, b1, c1

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

BF1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (34 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

9. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen

10. Entspannung gefällig? – Techniken zur Entspannung erproben und im Hinblick auf das eigene Wohlbefinden einschätzen und nutzen können (Fantasiereise, Muskelentspannung)

Jahrgangsstufen 7 - 10

28. „Ausdauer ist mehr als Laufen“ - Schulung der allgemeinen aeroben Ausdauer (Bewegungs-und Laufspiele mit/ohne Ball, Ropeskipping, Gambol Jump, Step Aerobic)

36. Wie fit bin ich? Wie werde ich besser? - die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennen und als Vorbereitung auf die Skifahrt anwenden können

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
9.	1.1	a,f	6	1.1, 1.2	a1, a2, f2	a1, a2, f1	f1
10.	1.2	a,d	4	1.2	a1, d1, d2	a1, a2	d1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
28.	1.3	d,f	14	1.1, 1.3	d1, d3, f1	a3	d1
36.	1.4	a,f	10	1.1, 1.3	a1, f1, f2	a1, d1	f1
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

BF 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (32 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

1. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - bewegungsintensive Kennenlern- und Laufspiele auch im Hinblick auf eine abwechslungsreiche Pausengestaltung entdecken und eigenverantwortlich gemäß der Umgebungsräume anpassen können

2. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?! - kleine Spiele zur Verbesserung der Kooperationsfähigkeit innerhalb der Klasse (Agententraining)

6. Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden

Jahrgangsstufen 7 – 10

33. „Lass die Kugel flippern“ – Weiterentwicklung eines bekannten Sportspiels (Spikeball) unter Berücksichtigung der erschwerten Ballverarbeitung und -antizipation durch Volley- oder Prellschläge

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
1.	2.1	e,f	10	2.1, 2.2	e1, e2, f1	f1, e1, e2	e1
2.	2.2	c,e	8	2.1, 2.3	c1, e1	c1, e2, f1	c1
6.	2.3	a,e,f	14	2.1, 2.2, 2.3, 2.4	a2, c1, e1, f1, f2	e2	b1, e1, f1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
33.	2.4	e	12	2.1, 2.2	e1, e2	e1, e3	e1
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (40 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

8. Laufen, Springen, Werfen - Erarbeitung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten mit dem Ziel der Durchführung eines Dreikampfes

Jahrgangsstufen 7 – 10

29. Erweiterung und Vertiefung der technischen und koordinativen Fertigkeiten leichtathletischer Disziplinen

34. Erweiterung und Vertiefung der technischen und koordinativen Fertigkeiten leichtathletischer Disziplinen

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
8.	3.1	a,d	14	3.1, 3.3	a1, a2	a2, d1	-
Ende der Jahrgangsstufe 6							
29.	3.2	d,f	14	3.1, 3.3.	d1, d3, f1	a3	d1
34.	3.3	a	12	3.2	a1, c1	a1, a2, d2	a2
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

BF 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen (68 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

14. Warum treibt der Baum? - Erfahren und Begreifen von verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser

15. Sicher und flüssig Brustschwimmen

16. Schneller als die Wasserschutzpolizei erlaubt! - Erlernen der Kraultechnik (inkl. Atmung, Start) in Grobform

17. Und wenn es mal wieder länger dauern sollte - Vertiefen der bekannten Techniken (inkl. Wenden) vor dem Hintergrund des ausdauernden Schwimmens

Jahrgangsstufen 7 - 10

21. Rette mich wer kann - Erlernen und Anwenden und Verstehen der grundlegenden Techniken des Rettungsschwimmens (Tauchen, Springen, Transportieren, Anlandbringen)

22. Mal wieder abgetaucht? - Erlernen von Kopf- und Fußsprüngen sowie das Erfahren des Eintauchens und der Bewegungen unter Wasser

23. Ich will besser werden! – in Rückenkraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
13.	4.1	a,b	5	4.1, 4.2	a1, a2, f1	f1	a1, c1
14.	4.2	a	12	4.3	a1, a2	a1, a2	a1
15.	4.3	a,d,e	13	4.2, 4.3	a2, d1, e1	a2, f1	a1
16.	4.4	a,d,f	8	4.3	d1, d3, e2, f1	d1, f1	d1, f1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
21.	4.5	a,e,f	10	4.2	a2, e2, f2	a3, f1	c1
22.	4.6	a,c,f	14	4.3	a1, a2, c3, f2	a3, c2, e3	c1
23.	4.7	a,d	8	4.1, 4.3	a2, d3	a1, a3	a1
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

BF 5: Bewegen an Geräten – Turnen (66 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

3. Kasten und Pferd - grundlegende Bewegungsfertigkeiten zur Überquerung der Geräte und Erlernung der Hilfestellung

4. Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden auf der Basis von technisch-koordinativen und ästhetisch-gestalterischen Grundanforderungen (Körperspannung, Rollen, Stützen, Balancieren, …) für die Gestaltung einer Bewegungsfolge nutzen

Jahrgangsstufen 7 – 10

19. Reck, Barren, Sprung, Balken - genormtes Turnen an Geräten unter Berücksichtigung der Sicherheits- und Hilfestellung mit Orientierung an den Übungen der Bundesjungenspiele

26. Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten

30. Vertiefung turnerischer Grundlagen – Schwingen, Stützen, Springen und Überschläge

32. Le Parkour - Hindernisse schnell, kreativ und sicher überwinden

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
3.	5.1	a,c	6	5.1, 5.3	a1, a2, c1	a1, a2, c1	a1, c1
4.	5.2	a,b	10	5.2	a1, a2, b1	a1, a2, b2	a1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
19.	5.3	a,d,e	14	5.1, 5.3	a2, d3, e2	a3, d2	a3
26.	5.4	a,b,e	12	5.2, 5.3	a2, b1	a2, a3	a1, e1
30.	5.5	a,c	14	5.1, 5.3	a2, c1, c3	a1, c1	a1, c1
32.	5.6	a,c	14	5.1, 5.3	a2, c1, c3	a2, a3, c2	a2, a3, c1
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (22 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

5. Der Zirkus ist zu Gast - kooperative Entwicklung, Präsentation und kriteriengeleitete Bewertung einer akrobatischen Partner- und/oder Gruppengestaltung (Körperspannung, Rollen, Stützen, Balancieren,…) für die Gestaltung einer Bewegungsfolge nutzen

Jahrgangsstufen 7 - 10

18. Rhythm is a dancer! - Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen, gestalten, präsentieren und bewerten

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
5.	6.1	b,c,e,f	10	1.2, 5.3, 6.1	b2, c1, e2, f1	a2, b2, c1, e1, f1	c1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
18.	6.2	b,e	12	6.2	b1, b2	b1, b3, e2	b1, b2
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (76 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

7. Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Partnerspielen wie bspw. Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen

12. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! - einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen als Vorbereitung auf das Basketballspiel

Jahrgangsstufen 7 – 10

20. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen System angemessen spielen

25. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen

27. Vom Federball zum Badminton - Spielsituationen im Mit- und Gegeneinander wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

30. Öfter mal was Neues! - komplexe Spielsituationen im neuen Mannschaftsspiel Hockey wahrnehmen und dabei technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

35. Der Ball muss über das Netz – Erwerb der technischen Grundfertigkeiten im Volleyballspiel sowie erster gruppentaktischer Maßnahmen im Offensivspiel

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
7.	7.1	a,e	14	7.1, 7.2, 7.3	a2, e1, e2	a2, c1, e2	a1, e1
12.	7.2	a,e	10	7.1, 7.2, 7.3	a2	a1, e1, f1	a1, e1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
20.	7.3	e,d	12	7.2	e1, e2	e1, e3	e1
25.	7.4	d,e	14	7.2, 7.3	e1, e2, d2	e1, e2, e3	e1
27.	7.5	d,e	14	7.2, 7.3	d3, e1, e2	e1, e2	d1
30.	7.6	a,e	12	7.2	a2, e1	a2, a3, e1, e2, e3	a2, a3, e1
35.	7.7	a,d,e	14	7.2	a2, d3, e1	a2, a3, e2, e3, f1	a1, a3, d1, e1
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (PT = ca. 30 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

17. Rasant fahren? Aber sicher!

Jahrgangsstufen 7 - 10

35. Sicher auf dem Ski! – Beim Skifahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
17.	8.1	a, c	10	8.1, 8.2	f1, c1	a2, f2	c1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
35.	8.1	a,c,e	30	8.1, 8.2	a2, c2, c3	a2, a3, f2	a2, a3, b1, c1
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen

BF 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport (16 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

11. Das ist meins! - Mit- und gegeneinander Ringen und Raufen mit und ohne Gegenstände und Entwicklung von Regeln in Hinblick auf Fairness

Jahrgangsstufen 7 – 10

24. Werfen und Fallen wie der Profi - regelgerechte Wurf- und Fallschulung als Voraussetzung für einen Zweikampf

UV	BF	IF	Std.	BWK	SK	MK	UK
11.	9.1	c,e	10	9.1, 9.2	c1, f1	e2, f1	e1
Ende der Jahrgangsstufe 6							
24.	9.2	a,c,f	10	9.1, 9.2	a2, c2, c3, e1, e2	c1, c2, e1, e3	c1, e1
Ende der Jahrgangsstufe 10							

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; IF = Inhaltsfeld; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Inhaltsfelder; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen

2.5. Hausaufgaben im Sportunterricht

Hausaufgaben können prinzipiell zur Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte dienen.

Die Fachkonferenz Sport schließt sich dem pädagogischen Auftrag an, verantwortungsvoll mit der Lernzeit der Schülerinnen und Schüler umzugehen. Kinder und Jugendliche brauchen Zeit sich in der Welt zu orientieren, sich auszuprobieren. Sie brauchen Zeit für Freundschaft und Familie, für Freizeitaktivitäten und für Erholungsmöglichkeiten.

Andererseits tragen Hausaufgaben dem Anspruch der Fachkonferenz Sport entsprechend auch im Sportunterricht zur Qualitätssicherung bei. Daraus ergibt sich für die Mitglieder der Fachkonferenz Sport die Verpflichtung, Hausaufgaben pädagogisch behutsam und didaktisch effizient zu konzipieren.

Hausaufgaben als Übungs-, Anwendungs- und Vorbereitungsaufgaben sollten im Fach Sport in der Sekundarstufe I deshalb im Wesentlichen beschränkt bleiben auf Prozesse, die zwar im Unterricht initiiert werden, deren geforderte Ergebnisse in Form von Kompetenzerwartungen (z. B. Ausdauerleistungen) aber durch schulischen Unterricht allein nicht hinreichend kontinuierlich und vertiefend realisiert werden können. Dabei sind differenzierte Aufgabenstellungen geeignet, den unterschiedlichen Fähigkeiten und der unterschiedlichen Belastbarkeit der Schülerinnen und Schüler Rechnung zu tragen.

Die Hausaufgaben sind unter Angabe der voraussichtlichen Dauer zur Bewältigung der Aufgabe im Klassenbuch festzuhalten.

2.6. Entschlüsselung von Operatoren zur Bewältigung von Aufgaben

Die offiziellen, fächerspezifischen Operatorenlisten stellen Handlungsaufforderungen dar, um fachspezifische - mündliche oder schriftliche - Aufgaben für Schülerinnen und Schülern zu initiieren, zu lenken und zu strukturieren. Sie bestimmen letztendlich die Instrumente und Methoden, auf die Lernende zur Lösung der Aufgabe zurückgreifen.

Wie erfolgreich diese bewältigt wird, hängt maßgeblich davon ab, ob die Lernenden den jeweiligen Operator entschlüsseln können. Das ist besonders bei komplexen Operatoren (wie z. B. erörtern) wichtig und bedarf der genauen Analyse des Operators sowie einem intensiven Übungsprozess bei Schülerinnen und Schülern.

Die Fachkonferenz stellt durch gezielt ausgewählte und verantwortungsvoll eingesetzte mündliche und schriftliche Übungen/Hausaufgaben sicher, dass Fachlehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler ein gemeinsames Verständnis vom Kerninhalt der für die Sekundarstufe I grundlegenden Operatoren (der Definition) - unter Berücksichtigung des Anforderungsbereichs - und der für ihre Umsetzung sinnvollen Schrittfolge (der Methode) haben. Dazu trifft die Fachkonferenz eine Auswahl von Operatoren, die bis zum Ende der Sekundarstufe I betont werden und durch schriftliche Übungen gesichert werden sollen.

Operator	AFB	Definition - Sekundarstufe I
Benennen	I	ohne nähere Erläuterungen aufzählen
Beschreiben	I (- II)	einfache Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge unter Darstellen Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben
Ein-/Zuordnen	I – II	einen Sachverhalt in einen konkreten Zusammenhang einfügen
Skizzieren	I – II	grundlegende Sachverhalte, Strukturen oder Ergebnisse kurz und übersichtlich (z.B. mit Hilfe von Diagramme, Abbildungen, Tabellen) beschreiben
Zusammenfassen	I – II	wesentliche Aussagen strukturiert wiedergeben
Analysieren	II	Unter gezielten Fragestellungen Ergebnisse darstellen
Anwenden/ Übertragen	II (- III)	einen bekannten Sachverhalt, eine bekannte Methode auf eine neue Problemstellung beziehen
Erklären	II (- III)	ein Phänomen oder einen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen
Vergleichen / Gegenüberstellen	II (- III)	nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten oder Kriterien Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und gegenüberstellen
Auswerten	II (- III)	Arbeits- und Lernprozesse, Daten oder Einzelergebnisse in einer abschließenden Gesamtaussage zusammenfassen
Begründen	II – III	einen angegebenen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen bzw. hinsichtlich Ursachen und Auswirkungen nachvollziehbar Zusammenhänge herstellen
Beurteilen	III	zu einem Sachverhalt ein selbstständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen und Fachmethoden auf Grund von ausgewiesenen Kriterien formulieren und begründen

3. Schulinterner Lehrplan Sport für die gymnasiale Oberstufe

Die Darstellung der Unterrichtsvorhaben im schulinternen Lehrplan besitzt den Anspruch, sämtliche im Kernlehrplan angeführten Kompetenzen abzudecken. Dies entspricht der Verpflichtung jeder Lehrkraft, alle je nach Profilierung geforderten Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans bei den Lernenden auszubilden und zu entwickeln.

3.1. Einführungsphase

Profilierung

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.“ (KLP S. 20)

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	**UV I**	Die Perfekte Vorbereitung für das Schuljahr! – Dehnen und Kräftigen innerhalb sportartspezifischer funktioneller Aufwärmphasen unter Berücksichtigung der Inhalte des Schuljahres ca. 6 Stunden
	UV II	Das Spiel strukturieren – Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv situationsangemessen handeln ca. 12 Stunden
	UV III	Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein – Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren. ca. 18 Stunden
	Freiraum	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs ca. 15 Stunden
2. HJ	**UV IV**	Turnen an Gerätekombinationen – Selbstständige, kriteriengeleitete Entwicklung, Erprobung und Präsentation turnerischer Bewegungsformen und -verbindungen an verschiedenen Geräten in Partner- bzw. Gruppenchoreographien ca. 15 Stunden

	UV V	Rhythm is a dancer! - Präsentation einer tänzerischen Komposition unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien und Aufstellungsformen ca. 12 Stunden
	UV VI	Volleyball – Variationen und Vereinfachungen zur Verbesserung des Zielspiels kennen lernen, nutzen und auswerten ca. 12 Stunden
	Freiraum	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs ca. 18 Stunden
	INSGESAMT:	**ca. 108 Stunden**

3.2. Qualifikationsphase

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch kann das entweder im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen erfolgen oder aber der Kurslehrer legt dieses Profil – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern - zu Beginn der Qualifikationsphase fest.
Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden.*

Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Schulorganisatorisch erfolgt die Wahl der Profile für die Qualifikationsphase in mehreren Schritten. Die jeweiligen Kursleiterinnen und Kursleiter der Sportkurse in der Einführungsphase informieren über das Fach Sport in der Qualifikationsphase, insbesondere über die Inhalte der Profile. Dies erfolgt zu Beginn des 2. Halbjahres der EF, also mit ausreichendem zeitlichen Abstand zur Profilkurswahl, die etwa Ende April durch das Oberstufenteam erfolgt. Die Sportkurse der Qualifikationsphase werden unter Berücksichtigung der Schülerinnen- und Schülerwahl durch die Jahrgangstufenleiter gebildet. Durch die Oberstufenleitung werden die Sportprofilkurse in die Blockung für den Stundenplan der Schülerinnen und Schüler übertragen.

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	**Kursprofile**			
	BF/SB	**BF/SB**	**Inhaltsfeld**	**Inhaltsfeld**
1	**1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**	**7 - Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**	**f - Gesundheit**	**e - Kooperation und Konkurrenz**
2	**1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**	**6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**	**b - Bewegungs-gestaltung**	**f – Gesundheit**

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich **„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“** wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Im Bewegungsfeld/Sportbereich **„Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“** wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. **Street-Variationen**, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1	**UV 1**	**Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 15 Stunden
	UV 2	**Körbe erzielen, Körbe verhindern** – kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung im Hinblick auf die Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit im Hinblick auf die zentrale Spielidee des BB-Spiels ca. 18 Stunden
	UV 3	**BallKoRobics – Basketball mal anders -** Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 Stunden
Q 1.2	**UV 4**	**Potenzial nutzen** – Spezialisierung individueller Spielpositionen auf Grundlage von körperlichen und technisch-koordinativen Voraussetzungen und Erlernen und Festigen positionstypischer Bewegungsabläufe ca. 12 Stunden
	UV 5	**So werde ich stark! –** Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen

		ca. 15 Stunden
	UV 6	**Streetball – Von der Halle auf die Straße** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 Stunden
	INSGESAMT:	**ca. 108 Stunden**
Q 2.1	**UV 7**	**Wenn schon „Muckibude" – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 12 Stunden
	UV 8	**Als Mannschaft zum Erfolg** – Erlernen und Trainieren von Spielzügen zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca. 15 Stunden
	UV 9	**Stress und Anspannung effektiv lösen** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen ca. 6 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden
Q 2.2	**UV 10**	**Das Basketball-Turnier** – selbstständige Organisation und Durchführung eines Streetball/ BB-Turniers unter Beachtung des internationalen Regelwerks ca. 12 Stunden
	UV 11	**Jetzt wird es ernst** – Individuelle Vorbereitung auf eine sportpraktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden
	INSGESAMT:	**ca. 72 Stunden**
Letzter Schultag:		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben I: **Thema**: **Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten **Inhaltsfeld:** d – Leistung, f – Gesundheit **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Trainingsplanung und Organisation (d) Fitness als Basis für Gesund-. und Leistungsfähigkeit (f) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK) **Zeitbedarf**: ca. 15 Std.
Unterrichtsvorhaben II: **Thema**: **Körbe erzielen, Körbe verhindern** – kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung im Hinblick auf die Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit im Hinblick auf die zentrale Spielidee des BB-Spiels **BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball) **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (a)
Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: **BallKoRobics – Volleyball mal anders -** Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:
Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben IV : **Thema**: **Potenzial nutzen** – Spezialisierung individueller Spielpositionen auf Grundlage von körperlichen und technisch-koordinativen Voraussetzungen und Erlernen und Festigen positionstypischer Bewegungsabläufe **BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball) **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. **Inhaltsfelder**: d – Leistung, e – Kooperation und Wettkampf **Inhaltliche Schwerpunkte**: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d) Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK) **Zeitbedarf**: ca. 12 Std.
Unterrichtsvorhaben V: **Thema**: **So werde ich stark**! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** funktionales Muskeltraining **ohne Geräte**, **mit einfachen Geräten** und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden • unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden.

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **StreetBall – Von der Halle auf die Straße** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:
Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Streetball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 108 Stunden (davon Freiraum ca. 18 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben VII: **Thema**: **Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und **mit speziellen Fitnessgeräten** zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden **Inhaltsfeld:** f – Gesundheit **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK) **Zeitbedarf**: ca. 12 Std.
Unterrichtsvorhaben VIII: **Thema**: **Als Mannschaft zum Erfolg** – Erlernen und Trainieren von Spielzügen zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit **BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball) **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: **Stress und Anspannung effektiv lösen** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:
Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzten

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben X: **Thema**: **Das Basketball-Turnier** – selbstständige Organisation und Durchführung eines Streetball/ BB-Turniers unter Beachtung des internationalen Regelwerks **BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball) **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • Selbst entwickelte und bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. **Inhaltsfeld**: e – Kooperation und Wettkampf **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:** • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (SK) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK) **Zeitbedarf:** ca. 12 Std.
Unterrichtsvorhaben XI: **Thema:** **Die Prüfung kommt zum Schluss** – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung **BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Volleyball) **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. **Inhaltsfeld**: c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:** • Faktoren zur Entstehung von Emotionen erläutern. (SK) • Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK) • zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (MK) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK) **Zeitbedarf:** ca. 15 Std.
Summe Qualifikationsphase II: ca. 72 Stunden (davon Freiraum ca. 12 Stunden)

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich **„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich **„Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35).

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1	**UV1**	**Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 15 Stunden
	UV 2	**Wie finde ich den Rhythmus?** – Erarbeitung musiktheoretischer Grundlagen mithilfe von Sprache, Musik und Bewegung zur Entwicklung eigener Bewegungskompositionen ca. 6 Stunden
	UV 3	**Unsere eigene Choreo** - Erarbeitung und Erweiterung einer Gruppenchoreographie mit Hilfe grundlegender Elemente mindestens eines Tanzstiles (z.B. Streetdance, Jazzdance und Hiphops) u.b.B. des Gestaltungsprozesses, Merkmale des Tanzes, Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau), Ausführungskriterien; Entwickeln von Takt- und Rhythmusgefühl ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 Stunden
	UV 4	**So werde ich stark! –** Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen ca. 15 Stunden
	UV 5	**„Tanzwelten“**-ein Bewegungstheater zu einem selbst gewählten Thema (Bedeutung von Mimik und Gestik; Partnerbezüge; Verfremden von Bewegungen, Körperhaltung und Körpersprache, Rhythmisierung von Sprache; Darstellung von Emotionen; Bedeutung von Emotionen beim Erlernen und Präsentieren tänzerischer Gestaltungen, Schwerpunkt bei den Gestaltungskriterien: Zeit und Dynamik, methodische Prinzipien ca. 12 Stunden

Q 1.2	**UV 6**	**Let's gambol** – eine Trendsportart: Vom Gummitwist zu einer kriteriengeleiteten Gambol Jump-Gruppenchoreographie mit eigenen Jumps ca. 12 Stunden
	UV 7	**Pilates, Massage und Entspannung**– Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung verschiedener Pilatesübungen, Massagetechniken und Entspannungsübungen (Schwerpunktsetzung möglich) ca. 6 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden
	INSGESAMT:	**ca. 108 Stunden**
Q 2.1	**UV 8**	**Wenn schon „Muckibude" – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 12 Stunden
	UV 9	**Ich hör auf mein Herz** – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 9 Stunden
	UV 10	**Von der Improvisation zur Komposition** - Improvisieren mit klassischen Gymnastikgeräten und Alltagsobjekten u.b.B. ästhetischer Qualitäten der Bewegung (Eigenschaften und gerätespezifische Formen der Handgeräte; Unterschied zwischen normierten und nicht normierten Bewegungen; Bewegungsfluss und –Dynamik; Dimensionen der Bewegungsgestaltung; Schwierigkeit objektiver Bewertungsmaßstäbe im Bereich Tanz) ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 3 Stunden
Q 2.2	**UV 11**	**Stress und Anspannung effektiv lösen** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen in Verbindung mit dem UV 13 ca. 6 Stunden
	UV 12	**Wir schaffen das alleine – Lernen durch Lehren**– Selbständige Vorbereitung und Durchführung von Unterrichtseinheiten zu verschiedenen Gesellschafts- und Partytänzen sowie Formen der Fitnessgymnastik ca. 18 Stunden
	UV 13	**Aerobic Zumba und Co** - Wir holen das Fitnessstudio in die Sporthalle - Erarbeitung und Gestaltung einer Fitnessgymnastik zum Training von Ausdauer und Koordination sowie Erprobung und Reflexion vorgegebener und eigenständig entwickelter Trainingsprogramme und Methoden zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit ca. 9 Stunden
	Freiraum	ca. 3 Stunden
	INSGESAMT:	**ca. 72 Stunden**
Letzter Schultag		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben I: **Thema**: **Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten **Inhaltsfelder:** d – Leistung, f – Gesundheit **Inhaltliche Schwerpunkte**: Trainingsplanung und Organisation (d) Fitness als Basis für Gesund-. und Leistungsfähigkeit (f) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK) **Zeitbedarf**: ca. 15 Std.
Unterrichtsvorhaben II: **Thema**: **Wie finde ich den Rhythmus?** - Erarbeitung musiktheoretischer Grundlagen mithilfe von Sprache, Musik und Bewegung zur Entwicklung eigener Bewegungskompositionen **BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste **Inhaltlicher Kern:** Gymnastik **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • Die SuS können selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe präsentieren

Inhaltsfeld: a– Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:
Verschiedene Rhythmen erkennen und durch Bewegung ausdrücken (a)
Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum**, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 6Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: **Unsere eigene Choreo** - Erarbeitung und Erweiterung einer Gruppenchoreographie mit Hilfe grundlegender Elemente mindestens eines Tanzstiles (z.B. Streetdance, Jazzdance und Hiphops) u.b.B. des Gestaltungsprozesses, Merkmale des Tanzes, Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau), Ausführungskriterien; Entwickeln von Takt- und Rhythmusgefühl

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Mit Hilfe von Gestaltungskriterien eine Tanzchoreographie erstellen und präsentieren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS können in einer Gruppe tanzstilübergreifende Elemente kriteriengeleitet zu eine Bewegungskompositionen verbinden und präsentieren

Inhaltsfeld: a– Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Verschiedene Tanzstile erkennen und durch Bewegung ausdrücken (a)
Gestaltungskritieren einhalten (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum**, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben IV: **Thema**: **So werde ich stark**! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** funktionales Muskeltraining **ohne Geräte**, **mit einfachen Geräten** und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden • unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden. **Inhaltsfeld:** f – Gesundheit **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK) **Zeitbedarf**: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V: **Thema**: **Tanzwelten –** ein Bewegungstheater zu einem selbst gewählten Thema (Bedeutung von Mimik und Gestik; Partnerbezüge; Verfremden von Bewegung, Körperhaltung und Körpersprache, Rhythmisierung von Sprache, Darstellung von Emotionen; Bedeutung von Emotionen beim Erlernen und Präsentieren tänzersicher Gestaltungen, Schwerpunkt bei Gestaltungskriterien: Zeit und Dynamik, methodische Prinzipien **BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste **Inhaltlicher Kern:** Tanzformen/ Bewegungskünste/Improvisation **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:** • Die SuS können mit Hilfe von Improvisationsthemen Stimmungen passend zum gewählten Inhalt ausdrücken und präsentieren

Inhaltsfelder: a– Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:
Verschiedene Ausdrucksformen erarbeiten und mit Inhaltsbezug kriteriengeleitet ausdrücken (a)
Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum**, Zeit, Dynamik, methodische Prinzipien) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Let's gambol** – eine Trendsportart: Vom Gummitwist zu einer kriteriengeleiteten Gambol Jump-Gruppenchoreographie mit eigenen Jumps

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:
Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder **ohne** Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (**Raum**/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und **in der Gruppe** variieren und präsentieren
- Erweiterung der gestalterischen Möglichkeiten durch die Entwicklung eigener Sprungvariationen unter besonderer Berücksichtigung der Arme
- Verschiedene Sprungvariationen im Hinblick auf die Sprungrichtung sowie Positionswechsel

Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung, b – Bewegungsgestaltung, e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:
Gestaltungskriterien (b)
Improvisation und Variation von Bewegung (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum**, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: **Pilates, Massage und Entspannung –** Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung verschiedener Pilatesübungen, Massagetechniken und Entspannungstechniken (Schwerpunktsetzung möglich)

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:
Verschiedene Pilatesübungen, Massagetechniken und Entspannungstechniken kennenlernen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1)
- … selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, (BWK 5)

Inhaltsfeld: f- Gesundheit, b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f1).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 108 Std. (davon Freiraum 27 Std.)

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben VIII: **Thema**: **Wenn schon „Muckibude" – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und **mit speziellen Fitnessgeräten** zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden **Inhaltsfeld:** f – Gesundheit **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK) **Zeitbedarf**: ca. 12 Std.
Unterrichtsvorhaben IX: **Thema:** **Ich hör auf mein Herz** – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, **Ausdauer**, Beweglichkeit, **Koordination**) für sich und andere planen und durchführen **Inhaltsfelder**: d – Leistung, f – Gesundheit **Inhaltliche Schwerpunkte**:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen[1] (d)

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) * nicht in der Obligatorik vorgesehen
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

Zeitbedarf: ca. 9 Std.

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: **Von der Improvisation zur Komposition** – Improvisieren mit klassischen Gymnastikgeräten und Alltagsobjekten u.b.B. ästhetischer Qualitäten der Bewegung (Eigenschaften und gerätespezifische Formen der Handgeräte; Unterschied zwischen normierten und nicht normierten Bewegungen; Bewegungsfluss und –Dynamik; Dimensionen der Bewegungsgestaltung; Schwierigkeit objektiver Bewertungsmaßstäbe im Bereich Tanz)

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:
Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, **Bewegungstheater**, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/**formaler Aufbau**) allein oder in der Gruppe präsentieren
- **Objekte** oder **Materialien** als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:
Gestaltungskriterien (b)
Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, **formaler Aufbau**) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

[1] nicht in der Obligatorik vorgesehen

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben XI: **Thema:** **Stress und Anspannung effektiv lösen** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen in Verbindung mit dem UV 13 **BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** Psychoregulative Verfahren zur Entspannung **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzten **Inhaltsfeld:** f - Gesundheit **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:** • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) **Zeitbedarf**: ca. 6 Std.
Unterrichtsvorhaben XII: **Thema:** **Wir schaffen das alleine – Lernen durch Lehren** – Selbständige Vorbereitung und Durchführung von Unterrichtseinheiten zu verschiedenen Gesellschafts- und Partytänzen sowie Formen der Fitnessgymnastik **BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste, Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **Inhaltlicher Kern:** Gymnastik Tanz Formen der Fitnessgymnastik **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung**: • Einen Tanz (z. B. Disco Fox, Stepptanz, Videoclip-Dance, Bauchtanz) bzw. ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Partner-Workout, Zumba, Hula Hoop) unter einer ausgewählten Zielrichtung präsentieren und vermitteln • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltungskriterien (b)
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- eine Unterrichtseinheit anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben XIII:

Thema: **Aerobic, Zumba und Co** – Wir holen das Fitnessstudio in die Sporthalle – Erarbeitung und Gestaltung einer Fitnessgymnastik zum Training von Ausdauer und Koordination sowie Erprobung und Reflexion vorgegebener und eigenständig entwickelter Trainingsprogramme und Methoden zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:
Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.

Inhaltsfeld: Gesundheit (f), Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

Zeitbedarf: 9 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 72 Std. (davon Freiraum 6 Std.)

3.3 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Überfachliche Grundsätze:

1.) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
2.) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
3.) Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
4.) Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
5.) Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.

6.) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
7.) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
8.) Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
9.) Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
10.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
11.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
12.) Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
13.) Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
14.) Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze:

1.) Der Sportunterricht am Mariengymnasium folgt den Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.
2.) Im Sinne der Kompetenzorientierung geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.
3.) Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen individualisierte Lernarrangements geschaffen, die auf der Diagnose der Lernausgangslage basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im 30 Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.
4.) Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der reflektierten Praxis auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.
5.) Im Grundkurs bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine PraxisTheorie-Verknüpfung angestrebt.
6.) Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.
7.) Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte.
8.) Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

4. Leistung und ihre Bewertung – Leistungskonzept

Die Fachkonferenz des Mariengymnasiums Warendorf vereinbart ein Konzept zur Leistungsbewertung auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport NRW, in welchem festgelegt ist, welche Grundsätze und Formen der Leistungsmessung und Leistungsbewertung verbindlich in den jeweiligen Jahrgangsstufen gelten bzw. zu erbringen sind. Sie stellt dadurch die Vergleichbarkeit der Anforderungen innerhalb einzelner Jahrgangsstufen und Schulstufen sicher.

Die Leistungsbeurteilung orientiert sich dabei am spezifischen Lernvermögen, an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen und jeweils ausgewiesenen Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens.

Die Leistungsbeurteilung berücksichtigt die Stimmigkeit von Lernerfolgsüberprüfungen im Gesamtzusammenhang des Kernlehrplans Sport. Sie orientiert sich am spezifischen Lernvermögen und an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen, wobei neben den Ergebnissen auch die Prozesse selbst einzubeziehen sind.

4.1. Grundsätze der Leistungsbewertung

Folgende Grundsätze zur Leistungsbewertung im Fach Sport der Sek. I werden von der Fachkonferenz Sport an der Beispielschule verbindlich festgelegt:

- **Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder/ Sportbereiche**
  Leistungsbewertung im Laufe der Sekundarstufe I bezieht sich auf alle Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält, eine Beschränkung auf einzelne Bewegungsfelder und Sportbereiche/Kompetenzerwartungen ist nicht erlaubt.

- **Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche**
  Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.

  Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport:

  - Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz* bezieht sich auf psychophysische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinngebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

  - Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz* bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren,

sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenskenntnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen in die Leistungsbewertung einzubeziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzubeziehen, die sporttypischen Handlungssituationen in der Gruppe angemessen zu berücksichtigen.

- Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz* ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit Anderen auch in der Sportpraxis. Urteilskompetenz zielt somit auf argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen, das sich sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse stützt. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.

- **Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen**

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen.

Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.

- *Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen spielen* im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.

- *Anstrengungsbereitschaft* spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psychophysische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.

- *Selbstständigkeit* bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den

Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.

- *Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit* beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechtigte Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

- **Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens**
  Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

- **Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit**

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb legt die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offen.

Die Sport unterrichtende Lehrkraft macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander.

Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen Leistungs-förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

4.2. Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb benennt das MGW für jedes Unterrichtsvorhaben konkrete Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung. Diese dienen der Fachlehrkraft als in der Regel verbindliche Orientierung. Es bedarf pädagogisch zutreffende Gründe, wenn Leistungsanforderungen über- oder unterschritten oder Formen der Leistungsbewertung entgegen den Beschlüssen der Fachkonferenz durchgeführt werden sollen.

Die Fachschaft vereinbart einen Minimalkonsens über verbindliche Formen der Leistungsbewertung. Dabei beziehen sich die Lernerfolgsüberprüfungen *(allein und/oder in der Gruppe)* auf alle drei Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport.

4.2.1. Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- selbstständiges Planen und Gestalten von Aufwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft
- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

4.2.2. Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Sie setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die Fachschaft Sport verständigt sich darüber, dass dies im Klassenbuch sorgfältig dokumentiert wird. Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Aufwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, -Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

4.3 Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung

Die Fachkonferenz Sport legt Kriterien (L 1 – L 17) für gute und ausreichende Leistungen in den Jahrgangsstufen 5 und 6 sowie 7 bis 9 fest (siehe unten). Dabei berücksichtigt sie die im Kernlehrplan formulierten Leistungsanforderungen sowie beobachtbares Verhalten, das in allen Bewegungsfeldern/Sportbereichen übergreifend erkennbar ist.

Die Fachkonferenz vereinbart Mindestanforderungen für alle durch die Fachkonferenz im Rahmen der Obligatorik vereinbarten Unterrichtsvorhaben (siehe auch Rückseite der Unterrichtsvorhaben - Karten), die sie

der Lerngruppe jeweils zu Beginn eines UVs vorstellt. Die vereinbarten Leistungsanforderungen der Unterrichtsvorhaben werden für die jeweiligen UV festgelegt und durch entsprechende bewegungsfeldbezogene Kriterien von der Lehrkraft konkretisiert.

4.4 Leistungsbewertung in der Oberstufe

In der Oberstufe des MGW kann das Fach Sport derzeit nicht als Prüfungsfach der Abiturprüfung gewählt werden und wird somit ausschließlich als Grundkurs ohne Klausuren angeboten. Somit ist die Endnote im Beurteilungsbereich „sonstige Mitarbeit“ gemäß APO---GOSt §13 (2) Satz 4 in jedem Fall die Kursabschlussnote.

Die Lehrkraft informiert gemäß APO---GOSt §13 (3) zu Beginn eines Kurses über die Art und Anzahl der jeweils geforderten Leistungsnachweise. Zur „sonstigen Mitarbeit“ im Grundkurs Sport zählen insbesondere qualitativ bewertbare und quantitativ messbare praktische Leistungen, die punktuell in Demonstrationen und sportmotorischen Tests erbracht sowie durch unterrichtsbegleitende Beobachtungen festgestellt werden. Eine kontinuierlich feststellbare Anstrengungsbereitschaft wird stets positiv in die Beurteilung eingehen. Darüber hinaus werden zur „sonstigen Mitarbeit“ im Fach Sport Beiträge zu Unterrichtsgesprächen, das Vortragen von Hausaufgaben, das Anfertigen eines Stundenprotokolls (durch vorübergehend sportunfähige Schüler und Schülerinnen) und das Vortragen kurzer Referate als punktuell erbrachte Leistungen gezählt. Da im Grundkurs Sport die
Sportpraxis im Vordergrund stehen soll, wird in der Regel nicht jeder Schüler/ jede Schülerin die Möglichkeit erhalten, ein Referat vorzutragen.

Die schriftliche Übung kann als Form der punktuellen Leistungsüberprüfung in solchen Vorhaben Verwendung finden, in denen theoretische Kenntnisse wie z.B. taktische Verhaltensweisen, biomechanische Gesetzmäßigkeiten oder trainingswissenschaftliche Einsichten betont werden. Sollte der Unterricht aufgrund schulinterner oder –externer Gegebenheiten ausfallen, können die Schülerinnen und Schüler Arbeitsmaterial im Sinne des eigenverantwortlichen und selbstständigen Lernens erhalten. Die Schülerinnen und Schüler sind zur Erledigung der gestellten Aufgaben verpflichtet. Das in diesem Sinne eigenverantwortliche Arbeiten ist eine wichtige Möglichkeit, die vorgesehene Lernzeit der Schülerinnen und Schüler zu sichern und die Verbindlichkeit von Arbeit in und für Schule in der Oberstufe zu erhöhen. Das Aufgabenformat ist unterschiedlich und kann beispielsweise sehr weit gefasst oder detailliert ausformuliert sein und reflektierender, wiederholender oder vertiefender Art sein. Ein Bezug zum Unterrichtsgegenstand ist stets vorhanden. Die Aufgaben können sowohl schriftliche als auch praktische Übungen sein. Bei unvorhersehbar ausfallenden Stunden werden die Aufgaben in der Regel in der Schule erledigt. Dies geschieht --- je nach Aufgabenstellung --- in Gruppen--- oder in Einzelarbeit, im Foyer oder im Selbstlernzentrum. Bei vorhersehbaren Fehlzeiten der Lehrkraft bleibt es den Schülern überlassen, die Aufgaben wahlweise in der Schule oder zu Hause zu bearbeiten. Zum eigenverantwortlichen Arbeiten als wichtigem Baustein in der gymnasialen Oberstufe steht den Schülerinnen und Schülern das Selbstlernzentrum mit mehreren PCs mit Internetanschluss zur Verfügung. Die Schülerinnen und Schüler müssen Ihre Arbeitsergebnisse – sozusagen als Beweis Ihrer Bemühungen – in der Regel schriftlich festhalten; sie gehen in die Bewertung der Mitarbeit im Unterricht ein. Die Arbeitsergebnisse werden, wenn nicht anders vereinbart, in der nächsten Unterrichtsstunde zur Kontrolle vorlegt. Die Ergebnisse werden entweder in einer der nächsten Stunden besprochen oder es erfolgt eine Rückmeldung über die Ergebnisse in schriftlicher Form (siehe Leistungsbewertung). Die Schülerinnen und Schüler des Kurses sind verpflichtet, bei einer neuen „EvA"---Stunde sich zu Beginn der jeweiligen Stunde zu erkundigen, ob die betreffende Lehrkraft „EvA“---Aufgaben für diese Stunde(n) zur Verfügung gestellt hat. Falls keine Aufgaben vorliegen sollten, bedeutet „eigenverantwortlich", dass die Schülerinnen und Schüler die Inhalte der vorangegangen Stunde so weit wie möglich wiederholen. Die Lehrkräfte kontrollieren und korrigieren stichprobenartig einige der gestellten Aufgaben und beziehen sie in der Form in die Note für die „Sonstige Mitarbeit“ mit ein, wie dies auch mit anderen Unterrichtsleistungen der Schülerinnen und Schüler erfolgt.

Den Schülerinnen und Schülern werden möglichst klare Notenrückmeldungen gegeben. Nicht oder nicht fristgerecht eingereichte Arbeitsergebnisse werden mit ungenügend bewertet. Die Fachkonferenz legt auf der Grundlage der gebildeten Profile die Bewegungsfelder und Sportbereiche für die Qualifikationsphase fest. Die Präzisierung der Themensequenzen erfolgt durch die Festlegung der Inhaltsfelder, der Bewegungsfelder/Sportbereiche, der fachlichen Kenntnisse, der Methoden und Formen selbständigen Arbeitens. Im später Folgenden werden die Unterrichtssequenzen für die Qualifikationsphase sortiert nach profilbildenden Bewegungsfeldern und Sportbereichen beschrieben. Die Abfolge gibt kein streng einzuhaltendes zeitliches Ablaufschema vor, empfehlenswert ist jedoch eine wechselnde Durchführung der Unterrichtsvorhaben der beiden profilbildenden Bewegungsfelder/ Sportbereiche, z.B. quartalsweise, sodass beide Bewegungsfelder/ Sportbereiche in einem Schulhalbjahr Berücksichtigung finden.

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt: Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen (z.B. das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln, altersangemessene gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren) Anstrengungsbereitschaft (Engagement, motivierte Mitarbeit, Bereitschaft sich kontinuierlich zu verbessern) Selbstständigkeit (z.B. Hilfe beim Geräteaufbau und ---abbau, eigenverantwortlich die Sicherheit im Sportunterricht gewährleisten, sich selbstständig aufwärmen, intensiv üben und trainieren, sich angemessen vor--- und nachbereiten, auch für eine angemessene Sportbekleidung sorgen) Fairness, Kooperationsbereitschaft und ---fähigkeit (z.B. Regeln des fairen Umgangs miteinander ein alten, ggf. Interessen zurückstellen, in allen Gruppen konstruktiv mitarbeiten, sich gegenseitig unterstützen).

5. Qualitätssicherung und Evaluation

5.1. Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

Die Arbeit der Fachkonferenz wird in regelmäßigen Abständen evaluiert.
Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, Qualifikation Sporthelferausbildung, weitere fachkonferenzinterne Fortbildungen,), werden dementsprechend perspektivisch entwickelt. Dafür notwendige zeitliche sowie finanzielle Budgetanforderungen werden gegenüber der Schulleitung geltend gemacht.

5.2. Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung des schulinternen Curriculums sowie der Unterrichtsvorhaben. Bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des KLP Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden. Dieses beinhaltet auch die Bildung neuer Kursprofile in der Qualifikationsphase.

5.3. Unterrichtsevaluation

Der Sportunterricht der Oberstufe wird regelmäßig von der Lehrkraft gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zum Abschluss eines Unterrichtsvorhabens mündlich, bspw. aber auch als Schuljahresabschluss nach den Kriterien von Hilbert Meyer schriftlich evaluiert.

Evaluationsfragebogen:

Abschlussbewertung des Unterrichts *(Kriterien nach Hilbert Meyer):* **Datum:**

Unterrichtsthema: **Klasse:** **Schuljahr:**	Trifft voll-ständig zu	Trifft teil-weise zu	Trifft kaum zu	Trifft gar nicht zu
Unterrichtstrukturierung				
Der Unterrichtsverlauf ist für mich immer verständlich				
das Unterrichtsziel ist für mich immer verständlich				
Es bereitet mir keine Mühe, vereinbarte Regeln einzuhalten				
Ich habe im Unterricht genügend Freiräume				
Das Aufwärmen ist abwechslungsreich/ stimmt mich auf bevorstehende Aufgaben ein				
Lernzeit				
Die Zeiteinteilung im Unterricht ist gut				
Die Pünktlichkeit der Lehrkraft im Unterricht ist o.k.				
Die Unterrichtsorganisation (Geräteaufbau, Reflexionsphasen...) werden geschickt in den Unterricht einbezogen				
Lernklima				
Unser Lernklima wird von gegenseitigem Respekt geprägt				
Im Unterricht aufgestellte Regeln werden verlässlich eingehalten				
Wir übernehmen selbstständig Verantwortung für unser Tun				
Meine Sportlehrerin verhält sich allen gegenüber gerecht				
Ich fühle mich im Sportunterricht gerecht behandelt				
Meine Sportlehrerin kümmert sich um unsere Sorgen und Nöte				
Meine Sportlehrerin verhält sich immer respektvoll und aufrichtig				
Meine Sportlehrerin ist für mich ein Vorbild				
Ich habe manchmal Angst vor meiner Lehrerin				
Manchmal ist meine Lehrerin viel zu erst und zu streng				
Inhalt des Unterrichts				
Die Aufgabenstellungen wurden verständlich formuliert				
Die Kriterien für die Aufgabenstellung sind eindeutig, ich weiß immer warum ich die Note tatsächlich erhalten habe				
Ich weiß immer genau, was ich tun soll; die an mich gestellten Anforderungen erscheinen mir immer sinnvoll				
Kommunikation				
Wir werden ausreichend an der Aufgabenstellung und am Thema beteiligt				
Die Gesprächskultur in unserer Klasse ist im Unterricht sehr gut				
Das Feedback, das ich über meine erbrachte Leistung im Unterricht erhalte, hilft mir, meine Aufgaben besser zu bewältigen				
Das Feedback, das ich über meine erbrachte Leistung erhalte, hilft mir, die Qualität meiner Arbeit besser einordnen zu können				
Der Umgang miteinander in den Unterrichtsgesprächen ist sehr positiv				

Unterrichtsmethoden				
Der Unterricht wird abwechslungsreich gestaltet				
Ich kann mich ausreichend in den Unterricht einbringen				
Die Fähigkeiten, die ich im Methodentraining erworben habe, kann ich im Sportunterricht gut erproben und einsetzen				
Individuelles Fördern				
Ich fühle mich im Sportunterricht individuell gefördert und unterstützt				
Meine Sportlehrerin hat für mich genügend Zeit und Geduld beim Erklären				
Wenn es mir schlecht geht oder ich etwas nicht kann, werde ich von meiner Sportlehrerin individuell unterstützt				
Meine Sportlehrerin lobt mich, wenn ich etwas gut gemacht habe				
Ich weiß selber, wann meine Leistungen im Sportunterricht besonders gut/schlecht waren				
Intelligentes Üben				
Meine Sportlehrerin hilft mir, gute Arbeitstrategien zu entwickeln				
Die angebotenen Hilfestellungen sind gezielt und für mich sehr verständlich				
Die Korrekturen und Hilfestellungen sind wertschätzend, werden freundlich geäußert und helfen mir weiter				
Transparente Leistungserwartungen/ -bewertung				
Die an mich gestellten Erwartungen sind verständlich und meinem Leistungsvermögen angemessen				
Ich fühle mich im Unterricht unterfordert				
Ich fühle mich im Unterricht überfordert				
Die Rückmeldungen über meinen Lernfortschritt helfen mir, meine Leistungen zu verbessern				
Ich habe in diesem Unterrichtsvorhaben viel Neues dazugelernt				
Lernumgebung				
Die Rahmenbedingungen (Ordnungsrahmen, Lärmpegel, klare Regeln ...) in der Sporthalle helfen mir, mich gut konzentrieren zu können				
Freude am Unterricht				
Ich freue mich auf die Sportstunden				
Früher hat mir der Sportunterricht mehr Freude gemacht				
Sportunterricht langweilt mich				
Ich habe im Sportunterricht häufig Angst vor... *schlechten Noten, Prüfungen, Verletzungen, dummen Argumenten der Lehrer*				

Was hast Du in diesem Unterrichtsvorhaben Neues gelernt?

Was ich sonst noch sagen wollte:

Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6 – Übersicht

Gute Leistungen Ende 6	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen Ende 6
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz		
Schülerinnen und Schüler verfügen in grundlegenden sportlichen Handlungssituationen über insgesamt - den Anforderungen voll entsprechende - physische Leistungsvoraussetzungen zur angemessenen Bewältigung der Bewegungsaufgaben und dazu notwendiger konditioneller Fähigkeiten.	psycho-physisch (6 L 1)	Schülerinnen und Schüler verfügen insgesamt über physische Leistungsvoraussetzungen, die bereits altersbezogene Defizite aufweisen, die insgesamt aber noch grundlegendes sportliches Handeln ermöglichen; Einsicht und Wille zur Leistungsverbesserung sind vorhanden.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende technisch- koordinative Fähigkeiten in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus); der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auch bei kleinen Fehlern nicht beeinträchtigt.	technisch-koordinativ (6 L 2)	Schülerinnen und Schüler verfügen über mäßig ausgeprägte technisch-koordinative Fähigkeiten (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus), die den Anforderungen zum Teil nicht mehr entsprechen; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auf Grund von Fehlern etwas beeinträchtigt.
Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlicheren Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen unter Berücksichtigung der Beurteilungskriterien taktisch-kognitiv situativ angemessen.	taktisch-kognitiv (6 L 3)	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in sportlicher Handlungssituationen sowie grundlegenden Spielhandlungen situativ wenig angemessen; einfache Handlungssituationen können selten taktisch-kognitiv angemessen bewältigt werden.
Schülerinnen und Schüler bewältigen ästhetisch- gestalterische Grundanforderungen entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu geforderte Gestaltungs- und Ausführungskriterien jeweils situativ angemessen.	ästhetisch-gestalterisch (6 L 4)	Schülerinnen und Schüler bewältigen ästhetisch- gestalterische Grundanforderungen selten entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu nur zum Teil die geforderten Gestaltungs- und Ausführungskriterien.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können diese vor dem Hintergrund erlebter Praxis an ausgewählten Beispielen reflektiert anwenden und nutzen. Sie können jederzeit über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen situativ angemessen reflektieren.	Fachliche Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln (6 L 5)	Schülerinnen und Schüler weisen bei den grundlegenden Kenntnissen zum eigenen sportlichen Handeln in Teilbereichen Lücken auf und verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen wenig sachgerecht reflektieren.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext. Sie verfügen über differenzierte und vertiefte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden	Fachliche Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext (6 L 6)	Schülerinnen und Schüler weisen bei den grundlegenden Kenntnissen zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext in Teilbereichen Defizite auf. Sie verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden

Inhaltsfeldern und können diese beim Mit- und Gegeneinander stets sozialadäquat und teamorientiert anwenden.		Inhaltsfeldern und können ihre Kenntnisse beim Mit- und Gegeneinander nicht sozialadäquat anwenden.
---	Fachliche Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit (6 L 7)	---
Methodenkompetenz		
Schülerinnen und Schüler wenden grundlegende Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens selbstständig und eigenverantwortlich an und nutzen die Kenntnisse hierfür situationsangemessen in anderen Sachzusammenhängen.	Methodisch-strategische Verfahren anwenden (6 L 8)	Schülerinnen und Schüler wenden grundlegende Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens rudimentär und mit starker Unterstützung an. Sie können ihre schwach ausgeprägte Methodenkompetenz nicht immer situationsangemessen auf andere Sachverhalte übertragen.
Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über grundlegende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ beim gemeinsamen Sporttreiben.	Sozial-kommunikative Verfahren anwenden (6 L 9)	Schülerinnen und Schüler verfügen beim sportlichen Handeln nur über unzureichende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken. Sie nutzen diese beim gemeinsamen sportlichen Handeln nur selten situativ angemessen.
Urteilskompetenz		
Schülerinnen und Schüler schätzen ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit sowie ihre technisch-koordinativen, taktisch- kognitiven und ästhetisch- gestalterischen Fähigkeiten und die der Mitschülerinnen und Mitschüler mit Hilfe vorgegebener Kriterien selbstständig situationsangemessen ein.	eigenes sportliches Handeln und das der Mitschülerinnen und Mitschüler (6 L 10)	Schülerinnen und Schüler schätzen ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit sowie ihre technisch-koordinativen, taktisch- kognitiven und ästhetisch- gestalterischen Fähigkeiten und die der Mitschülerinnen und Mitschüler nur mit Hilfe grundlegend ein. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist in nahezu allen Bereichen schwach ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler schätzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen weitgehend angemessen ein.	Grundlegende Sachverhalte/ Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des Handelns im sozialen Kontext (6 L 11)	Schülerinnen und Schüler schätzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen sehr vereinfacht und sachlich nicht immer angemessen bzw. häufig nur unter starker Mithilfe.
Schülerinnen und Schüler schätzen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge in Bewegung, Spiel und Sport bei sich selbst und anderen stets angemessen ein.	methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport (6 L 12)	Schülerinnen und Schüler schätzen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge in Bewegung, Spiel und Sport bei sich selbst und anderen oft nicht angemessen ein.

Beobachtbares Verhalten		
Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen weitgehend selbstständig das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte.	Selbst- und Mitverantwortung (6 L 13)	Schülerinnen und Schüler unterstützen den geordneten Unterrichtsablauf nur auf ausdrückliche Anweisung und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen kaum Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte nur auf ausdrückliche Aufforderung.
Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen kontinuierlich eine hohe Bereitschaft, die Ziele des Unterrichts zu erreichen; das bezieht sich sowohl auf sportbezogene kognitive wie auch auf kognitive Prozesse. Sie zeigen hohe Anstrengungsbereitschaft.	Leistungswille, Leistungsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft (6 L 14)	Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen eine geringe Bereitschaft, die Ziele des Unterrichts zu erreichen; das bezieht sich sowohl auf sportbezogene kognitive wie auch auf kognitive Prozesse. Sie zeigen von sich aus kaum Anstrengungsbereitschaft.
Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht situationsangemessen eigene Ziele und verfolgen diese weitgehend selbstständig bis zur Zielerreichung.	Selbstständigkeit (6 L 15)	Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht situationsangemessen selten eigene Ziele und müssen im Lern- Übungs- und Trainingsprozess vom Lehrer zur Zielerreichung eng geführt werden.
Schülerinnen und Schüler kennen die bewegungsfeld- und sportbereichsspezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen und wenden diese allein und in der Gruppe unter Aufsicht der Lehrkraft sachgerecht an.	Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen (6 L 16)	Schülerinnen und Schüler kennen die bewegungsfeld- und sportbereichsspezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen nur teilweise und wenden diese nur auf ausdrückliche Aufforderung des Lehrers und unter seiner Anleitung sachgerecht an.
Schülerinnen und Schüler haben ein auf Gerechtigkeit ausgerichtetes Werteverständnis und kooperieren in sportlichen Handlungssituationen alters- und situationsadäquat. Sie nehmen Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie. Darüber hinaus können sie ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten der anderen in Wettkampf- und Spielsituationen angemessen reflektieren.	Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit (6 L 17)	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in einfachen Spielhandlungen sowie in sportlichen Handlungssituationen häufig situativ unangemessen. Sie haben überwiegend den eigenen Vorteil im Blick und zeigen sich wenig einsichtig im Blick auf die Wertevorstellungen und Lösungsmöglichkeiten anderer. Darüber hinaus können sie kaum kritische Distanz zu ihrem eigenen sportlichen Handeln entwickeln.

Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufen 9 – Übersicht

Gute Leistungen Ende 9	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen Ende 9
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz		
Schülerinnen und Schüler zeigen eine dauerhaft hohe Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie einen individuell förderlichen Leistungswillen ohne Rücksicht auf individuelle sportliche Interessen und Neigungen. Darüber hinaus zeigen sie die Bereitschaft, diese auch weiterhin zu verbessern.	psychophysisch (9 L 1)	Schülerinnen und Schüler zeigen häufig eine geringe Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie einen nur gering ausgeprägten Leistungswillen. Die psychophysische Belastbarkeit ist schwach entwickelt. Es ist häufig ein Vermeidungsverhalten zu beobachten. Einsicht und Wille zur Leistungssteigerung sind wenig ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler verfügen in komplexen technisch- koordinative Anforderungen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus) in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen über ausgeprägte technisch-koordinative Fertigkeiten; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen ist sicher und zeigt hohe Bewegungsqualität.	technisch-koordinativ (9 L 2)	Schülerinnen und Schüler weisen technisch- koordinative Mängel auf (u.a. bei Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus), die den Anforderungen kaum entsprechen; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auf Grund von Fehlern in der Bewegungsausführung qualitativ gemindert. Der Bewegungsfluss muss unterbrochen werden.
Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen taktisch-kognitiv situativ stets angemessen. Eine ausgeprägt differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt auch unter Druckbedingungen zu sachgerechten und situativ angemessenen taktisch-kognitiven Entscheidungen.	taktisch-kognitiv (9 L 3)	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen taktisch-kognitiv situativ selten angemessen. Eine fehlerhafte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt oftmals – bereits bei geringen Druckbedingungen - zu fehlerhaften taktisch-kognitiven Entscheidungen.
Schülerinnen und Schüler bewältigen auch komplexe ästhetisch- gestalterische Anforderungen entsprechend der Aufgabenstellung. Sie berücksichtigen dazu geforderte Gestaltungs- und Ausführungskriterien stets situativ angemessen.	ästhetisch-gestalterisch (9 L 4)	Schülerinnen und Schüler bewältigen komplexe ästhetisch- gestalterische Anforderungen selten entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu nur zum Teil die geforderten Gestaltungs- und Ausführungskriterien.
Schülerinnen und Schüler verfügen über weitreichende Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können diese vor dem Hintergrund erlebter Praxis souverän reflektiert anwenden und nutzen. Sie können jederzeit über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen situativ angemessen differenziert reflektieren.	Fachliche Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln (9 L 5)	Schülerinnen und Schüler weisen kaum angemessene Grundkenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln auf. Sie weisen in weiten Bereichen Lücken auf. Sie verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen nicht immer sachgerecht reflektieren.

Schülerinnen und Schüler verfügen über vertiefte Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext. Sie weisen sehr differenzierte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern nach und können diese beim Mit- und Gegeneinander auch unter hohen Druckbedingungen sozialadäquat und teamorientiert anwenden.	Fachliche Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext (9 L 6)	Schülerinnen und Schüler weisen schwach ausgeprägte Grundlagekenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext in nahezu allen Bereichen vor. Sie weisen lückenhafte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern nach und können diese beim Mit- und Gegeneinander auch nicht in Standardsituationen sozialadäquat und teamorientiert anwenden.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie können einfache gesellschaftliche Phänomene des Sports sachgerecht einordnen und für eigene sportliche Werthaltungen und Einstellungen nutzen.	Fachliche Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit (9 L 7)	Schülerinnen und Schüler verfügen kaum über angemessenes Grundlagenwissen im Bereich des Sports als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie können nicht einmal grundlegende gesellschaftliche Phänomene des Sports sachgerecht einordnen und für eigene sportliche Werthaltungen und Einstellungen nutzen.
Methodenkompetenz		
Schülerinnen und Schüler wenden vielfältige Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens selbstständig und eigenverantwortlich an. Sie können diese mühelos auf andere Sachverhalte übertragen. Sie weisen dabei hohe Selbststeuerungskompetenz auf.	Methodisch-strategische Verfahren anwenden (9 L 8)	Schülerinnen und Schüler wenden Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens kaum selbstständig und eigenverantwortlich an und können diese auch nicht ohne starke Unterstützung auf andere Sachverhalte übertragen und anwenden. Sie weisen nur sehr geringe Selbststeuerungskompetenzen auf.
Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über differenzierte Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ angemessen beim gemeinsamen Sporttreiben.	Sozial-kommunikative Verfahren anwenden (9 L 9)	Schülerinnen und Schüler verfügen beim sportlichen Handeln oft nicht über sachgerechte Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken. Sie lassen diese beim gemeinsamen sportlichen Handeln ungenutzt.
Urteilskompetenz ...		
Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre sportbezogene Handlungskompetenz und die der Mitschülerinnen und Mitschüler selbstständig, differenziert – auch unter Druckbedingungen - situationsangemessen ein.	eigenes sportliches Handeln und das der Mitschülerinnen und Mitschüler (9 L 10)	Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre sportbezogene Handlungskompetenz und die der Mitschülerinnen und Mitschüler kaum sachgerecht ein. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist nur sehr schwach ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen auch unter Druckbedingungen sachgerecht und differenziert	Grundlegende Sachverhalte/ Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des Handelns im sozialen Kontext (9 L 11)	Schülerinnen und Schüler nutzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen kaum/ wenig sachlich. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist schwach ausgeprägt.

Schülerinnen und Schüler beurteilen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge im Sport bei sich und anderen stets eigenverantwortlich und differenziert.	methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport (9 L 12)	Schülerinnen und Schüler beurteilen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge im Sport bei sich und anderen unsachgerecht/ lückenhaft.
Beobachtbares Verhalten		
Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf und übernehmen Verantwortung für sich und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte selbstständig.	Selbst- und Mitverantwortung (9 L 13)	Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf nur auf Anweisung und übernehmen kaum Verantwortung für sich und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte nur nach Anweisung.
Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen eine hohe Bereitschaft, Unterrichtsziele zu erreichen; das bezieht sich auf sportbezogene - wie auch auf Reflexionsphasen; die Anstrengungsbereitschaft ist hoch.	Leistungswille, Leistungsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft (9 L 14)	Schülerinnen und Schüler zeigen sich in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen wenig interessiert und bemüht, Unterrichtsziele zu erreichen; das bezieht sich auf sportbezogene - wie auch auf Reflexionsphasen. Die Anstrengungsbereitschaft ist gering.
Schülerinnen und Schüler setzen sich situationsangemessen eigene Ziele, wählen sachgerecht fachliche Kenntnisse und Fachmethoden bzw. Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens situations- und altersangemessen aus und verfolgen avisierte, realistische Ziele eigenständig bis zur Zielerreichung.	Selbstständigkeit (9 L 15)	Schülerinnen und Schüler setzen sich selten situativ angemessene eigene Ziele und müssen im Lern- Übungs- und Trainingsprozess von der Lehrkraft zur Zielerreichung stark angeleitet werden. Sie verfolgen Unterrichtsziele oftmals erst nach mehrfacher Aufforderung.
Schülerinnen und Schüler kennen die Bewegungsfeld - und Sportbereich - spezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen und wenden diese allein und in der Gruppe sachgerecht an.	Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen (9 L 16)	Schülerinnen und Schüler kennen die Bewegungsfeld - und Sportbereich - spezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen nur teilweise und wenden diese nur auf ausdrückliche Aufforderung der Lehrkraft sachgerecht an.
Schülerinnen und Schüler haben ein auf Gerechtigkeit ausgerichtetes Werteverständnis, kooperieren und kommunizieren alters- und situationsadäquat. Sie nehmen sie Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie. Darüber hinaus können sie ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten anderer in sportlichen Konfliktsituationen angemessen reflektieren.	Fairness, Kooperationsbereitschaft und -Kooperationsfähigkeit (9 L 17)	Schülerinnen und Schüler verhalten sich häufig situativ unangemessen und können die Leistungen anderer kaum anerkennen und wertschätzen. Außerdem können sie kaum kritische Distanz zu ihrem eigenen sportlichen Handeln entwickeln. Es gelingt ihnen kaum, ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten anderer in sportlichen Konfliktsituationen angemessen zu reflektieren.

Anhang

Übersicht über die Operatoren

Operatoren	Definitionen (Kompetenzen)	AFB
Anforderungsbereich I		
Angeben/ Nennen	Ohne nähere Erläuterungen aufzählen	I
Beschreiben	Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge unter Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben	I (- II)
Darstellen	Erkannte Zusammenhänge, Sachverhalte und Arbeitsverfahren strukturiert und fachsprachlich einwandfrei wiedergeben	I – II
Ein-/Zuordnen	Mit erläuternden Hinweisen in einen genannten Zusammenhang einfügen	I – II
Skizzieren	Sachverhalte, Strukturen oder Ergebnisse kurz und übersichtlich darstellen mit Hilfe von z.B. Übersichten, Schemata, Diagrammen, Abbildungen, Tabellen	I – II
Zusammenfassen	Wesentliche Aussagen komprimiert und strukturiert wiedergeben	I – II
Anforderungsbereich II		
Analysieren	Unter gezielten Fragestellungen Elemente, Strukturmerkmale und Zusammenhänge herausarbeiten und die Ergebnisse darstellen	II
Anwenden/ Übertragen	Einen bekannten Sachverhalt, eine bekannte Methode auf eine neue Problemstellung beziehen	II (- III)
Auswerten	Daten oder Einzelergebnisse zu einer abschließenden Gesamtaussage zusammenführen	II (- III)
Erklären	Ein Phänomen oder einen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen	II (- III)
Erläutern	Nachvollziehbar und verständlich veranschaulichen	II
Herausarbeiten	Aus den direkten und indirekten Aussagen eines Textes einen Sachverhalt, eine Position erkennen und darstellen	II
In Beziehung setzen	Zusammenhänge unter vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten begründet darstellen	II (- III)
Vergleichen/ Gegenüberstellen	Nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und darstellen	II (- III)
Anforderungsbereich III		
Auseinandersetzen mit ...	Nach ausgewiesenen Kriterien ein begründetes eigenes Urteil zu einem dargestellten Sachverhalt und/ oder zur Art der Darstellung entwickeln	III
Begründen	Einen angegebenen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen bzw. hinsichtlich Ursachen und Auswirkungen nachvollziehbar Zusammenhänge herstellen	II – III
Beurteilen Stellung nehmen	Zu einem Sachverhalt ein selbstständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen u. Fachmethoden auf Grund von ausgewiesenen Kriterien formulieren und begründen	III
Bewerten Stellung nehmen	Eine eigene Position nach ausgewiesenen Normen und werten vertreten Eine eigene Position nach ausgewiesenen Normen und werten vertreten	III
Entwerfen	Ein Konzept in seinen wesentlichen Zügen prospektiv/ planend darstellen	III
Entwickeln	Eine Skizze, eine Hypothese, ein Experiment, ein Modell oder eine Theorie schrittweise weiterführen und ausbauen	(II -) III
Erörtern	Ein Beurteilungs- und Bewertungsproblem erkennen und darstellen, unterschiedliche Positionen und Pro- und Kontra – Argumente abwägen und mit einem eigenen Urteil als Ergebnis abschließen	III
Problematisieren	Widersprüche herausarbeiten, Positionen oder Theorien hinterfragen	III
Prüfen/ Überprüfen	Eine Meinung, Aussage, These, Argumentation bzw. einen Sachverhalt nachvollziehen und auf der Grundlage eigener Beobachtungen oder eigenen Wissens beurteilen	III

Stellung nehmen / Erwiderung formulieren ... aus Sicht von	Aus Sicht einer bekannten Position eine unbekannte Position, Argumentation oder Theorie kritisieren oder in Frage stellen	III
Erörtern	Ein Beurteilungs- und Bewertungsproblem erkennen und darstellen, unterschiedliche Positionen und Pro- und Kontra – Argumente abwägen und mit einem eigenen Urteil als Ergebnis abschließen	III

Diagnosebogen zur schulsportlichen Entwicklung – Lern- und Förderempfehlungen

Name des Schülers/der Schülerin: _____ Klasse: _____ Schuljahr: _____ Sportlehrkraft: _____

Anlass zur Durchführung der Diagnose (Beobachtungen der Sport unterrichtenden Lehrkraft):

Zielsetzung:

Zusammenfassung der bisher erzielten Leistungen:

Bewegungsfeld/ Sportbereich	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** technisch-koordinativ psycho-physisch taktisch-kognitiv ästhetisch-gestalterisch	**Methodenkompetenz methodisch-strategisch/ sozial-kommunikativ**	**Urteilskompetenz**	**Arbeits-, Lern- und Anstrengungsbereitschaft**	**Diagnose des Lernstandes (Was wird gekonnt?)**	**Lernförderliche/ lernhinderliche Faktoren (Warum wird etwas gut oder noch nicht optimal gekonnt?)**

Ggf. sonstige Anmerkungen:

Dialogische Lernberatung (stärkenorientierte Rückmeldung und Planung) - Zielvereinbarungen mit SuS, Eltern, Sportlehrkraft, ggf. der Klassenleitung:

1. Zur gezielten unterrichtlichen Förderung unterstützt die Schule die Schülerin/den Schüler zusätzlich durch folgende Maßnahmen:

2. Die Eltern unterstützen ihre Tochter/ Ihren Sohn durch folgende Leistungen:

3. Die Schülerin/ der Schüler selbst bemüht sich intensiv darum:

Bewegungsfeld/ Sportbereich	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** technisch-koordinativ, psycho-physisch taktisch-kognitiv, ästhetisch-gestalterisch	**Methodenkompetenz methodisch-strategisch/ sozial-kommunikativ**	**Urteilskompetenz**	**Arbeits-, Lern- und Anstrengungsbereitschaft**
Einsatz prozessorientierter Fördermaßnahmen (Aus Diagnostik/ Beratung erwachsene Lernarrangements)				

_____ _____ _____

Unterschrift der verantwortlichen Lehrkraft | Unterschrift eines Erziehungsberechtigten | Unterschrift der Schülerin/des Schüler

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1

Thema des UV – Nr. 1: Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Kennenlern- und Laufspiele auch im Hinblick auf eine abwechslungsreiche Pausengestaltung entdecken und eigenverantwortlich gemäß der Übungsräume anpassen können

BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • kooperative Spiele • kleine Spiele und Pausenspiele	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f]
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] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] • 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] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] **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:**
Unterschiedliche Anforderungen im Spielprozess Phasierung der Spielentwicklung und -erprobung unterschiedlicher Funktionen von Regeln Ein Spiel unter Einbezug aller Beteiligten gemeinsam gestalten, umsetzen und in einem Spieltagebuch dokumentieren	Lernaufgabe: Entwickeln geeigneter Spielregeln zur Erprobung und Weiterentwicklung vorgegebener Spielideen im Hinblick auf allgemeine Spielfähigkeit Spiele richtig organisieren und durchführen unter Beachtung grundlegender Sicherheitsvorgaben im SU	Reflektierte Praxis: Spielregeln und ihre Veränderungen Fairness Heterogenität Spielspaß und Bewegungsfreude Teamfähigkeit Fachbegriffe: Allgemeine Spielfähigkeit Kooperations- und Konkurrenzsituationen Spielentwicklung und Erprobung Regelkategorien (Raum-, Zeit-, Personal-, Inventar- und Handlungsregeln)	unterrichtsbegleitend: Regelideen und -abänderungen in angemessener Form in die Spielbesprechungen einbringen und im Spiel umsetzen bzw. einhalten Spiel- und Regelbeobachtungen durchführen und Ergebnisse mitteilen und Rückmeldungen in verschiedene Spielideen integrieren Beobachtungskriterien: Gelingen der Ausformung der Spielidee zu einem eigenen Spiel (Arbeits- und Sozialverhalten, Fairness, Teamfähigkeit) punktuell: Präsentation von Spielideen und ggfs. eines eigen entwickelten Spiels, Erstellung eines Beitrags für die Spielsammlung (Spieltagbuch)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5</th><th>Dauer des UVs: 8</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 2.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 2: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?!“ – Kleine Spiele zur Verbesserung der Kooperationsfähigkeit innerhalb der Klasse (Agententraining)</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</td><td>Inhaltsfelder:
c - Wagnis und Verantwortung
e - Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• kooperative Spiele
• Wählen Sie ein Element aus.</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Interaktion im Sport [e]
• Handlungssteuerung [c]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3]

• Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1]</td><td>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]
MK
• verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]

• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]

• 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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Vorbereitung der Klassenfahrt mit dem Schwerpunkt „Finden und Fördern einer Klassengemeinschaft“ • Übernahme zunehmender Verantwortung • Erlebnispädagogik in der Sporthalle	• Lernaufgabe: Entwickeln von Vertrauen, Einüben von Kommunikation in PA und GA als Grundlage für Teamarbeit • Erlebnisorientiertes Spielen • Kooperative Arbeitsformen • Wagen und Verantworten als „Agent“ im Ausbildungstraining	**Reflektierte Praxis:** Wie können wir die Aufgabe gemeinsam lösen? Was kann mir helfen, meine Angst zu überwinden? Wie kann ich meinen Mitschülern ihre Angst nehmen/ihnen Sicherheit geben? **Fachbegriffe:** Wagnis Verantwortung Fairness Teamplay Vertrauen	**unterrichtsbegleitend:** • Kommunikation, Kreativität, Kooperation, Rücksichtnahme, Rollenverständnis, Verantwortung Beobachtungsschwerpunkte: • Absprache mit anderen; Bereitschaft Lösungen zu besprechen/erläutern • Lösungen ausprobieren u. variieren • Gesprächsbereitschaft/Zusammenarbeit mit <u>allen</u> Mitschülern • Sichern von Mitschülern, Sicherheitsbewusstsein • Einhaltung von Regeln/Absprachen • Aufgaben bis zum Ende durchhalten • Bereitschaft, sich unterzuordnen, aber auch Verantwortung zu übernehmen **punktuell:**

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1

Thema des UV – Nr. 3: Kasten und Pferd- grundlegende Bewegungsfertigkeiten zur Überquerung der Geräte und Erlernung der Hilfestellung

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **c - Wagnis und Verantwortung**
Inhaltliche Kerne: • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Handlungssteuerung [c]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3] • 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]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • 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] **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] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] **UK** • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]

Didaktische Entscheidung	Methodische Entscheidung	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Schwerpunktsetzung bei dem Erlernen der Sprunghocke auf den Kasten sowie des Durchhockens • Vermittlung von Grundprinzipien der Hilfestellung (Präsenz, Griffe) • Erlernen von Stützkraft fordernden Elementen für das sichere Aufstützen auf den Kasten • Unterschiede von Prellsprüngen vom Reutherbrett und Absprüngen vom Minitrampolin erfahrbar machen	• Induktives Vorgehen auf der Basis klar formulierter Sicherheitsregeln • Stationenlernen oder andere Formen der Gruppenarbeit • Anbieten differenzierter Hilfen • Mediale Unterstützung der Bewegungsvorstellung z. B. durch Bildreihen	**Reflektierte Praxis:** • Wie gelingt mir ein kräftiger Absprung? • Wie bringe ich die Füße durch meine Arme über die Kastenkante? • Wie lande ich nach dem Stützen wieder auf meinen Füßen? (Kopfhaltung, Abdruck) • Wie gebe ich als Helfender dem Turnenden Sicherheit? • Unter welchen individuellen Bedingungen kann ich persönlich das Wagnis „Sprunghocke“ eingehen? **Fachbegriffe:** • Aufhocken, Durchhocken, Prellfedern • Helfen- Sichern • Helfergriffe: Klammergriffe, Drehgriffe • Körperspannung • Körperschwerpunkt • Stützkraft • Sprungkraft • Stationenlernen	**unterrichtsbegleitend** • Sicherer Auf- und Abbau • Übungs- Wagnis- und Anstrengungsbereitschaft • Absprachefähigkeit • Bereitschaft und Kompetenz, Hilfestellung zu leisten • Ausführungsqualität der Bewegungen **punktuell** • Präsentation der verschiedenen Sprungarten • Präsentation der korrekten Hilfestellung **Beobachtungsschwerpunkte:** • Frequenz des Übens • Progression der Schwierigkeit • Qualität der technischen Umsetzung der Sprünge (Absprung, Körperspannung, Haltung, Bewegungshöhe und Weite) • Rollenwechsel (Helfender- Sichernder -Turnender) • Qualität der Helfergriffe

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5</th><th>Dauer des UVs: 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 5.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 4: Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden auf der Basis von technisch – koordinativen und ästhetisch-gestalterischen Grundanforderungen (Körperspannung, Rollen, Stützen) für die Gestaltung einer Bewegungsfolge nutzen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b - Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen
• normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
• Variation von Bewegung [b]
• Präsentation von Bewegungsgestaltung [b]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]
• Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]
• 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]
• einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2]
• mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]

UK
• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Schwerpunktsetzung bei dem Erlernend von Rolle, Handstand und Rad • Ausbildung von grundlegenden Fähigkeiten wie Rollen, Stützen, Schwingen • Vermittlung von Grundprinzipien der Hilfestellung • Einsatz von Geländehilfen • Erlernen einfacher Prinzipien von Bewegungsverbindungen (Übergänge, Schrittverbindungen, Bewegungsfluss, Armführung)	• Induktives Vorgehen auf der Basis klar formulierter Sicherheitsregeln • Stationenlernen oder andere Formen der Gruppenarbeit • Anbieten differenzierter Hilfen • Mediale Unterstützung der Bewegungsvorstellung • Individuelle Auswahl von Elementen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrads für die Bewegungsfolge anbieten	Reflektierte Praxis: • Erst stützen, dann rollen! • Wie bringe ich den KSP über die Stützstellen? • Wie gelingt mir das Aufschwingen in den Handstand? • Wie halte ich den Kopf in der Handstandphase? • Wie schwinge ich ab zum Stand? • Wie unterstütze ich mit meiner Hilfestellung den Handstand des Partners? • Rad: Wie gelingt mir die Rotation und das Aufsetzen der Hände und Füße nacheinander auf einer Linie? • Wie füge ich die gelernten Elemente in einer Bewegungsverbindung zusammen? Fachbegriffe: • Rückenschaukel • Stützen, Einrollen • Aufschwingen, Abdruck • Klammergriff am Oberschenkel • Spannen, Vorspannen • Rückschwingen • Grätschen der Beine • Bewegungsfluss	unterrichtsbegleitend: • Übungs- Wagnis- und Anstrengungsbereitschaft • Absprachefähigkeit • Bereitschaft und Kompetenz, Hilfestellung zu leisten • Ausführungsqualität der Bewegung punktuell: • Präsentation von Rolle, Handstand und Rad in einer Bewegungsverbindung • Präsentation der korrekten Hilfestellung Beobachtungsschwerpunkte: • Frequenz des Übens • Progression der Schwierigkeit • Qualität der technischen Umsetzung (Aufschwingen, KSP über Stützstellen, Körperspannung, Abschwung) • Qualität der gestalterischen Umsetzung der Bewegungsfolge (Übergänge, Bewegungsfluss, Varianz) • Qualität und Zuverlässigkeit der Helfergriffe

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.1

Thema des UV – Nr. 5: Der Zirkus ist zu Gast – kooperative Entwicklung, Präsentation und kriteriengeleitete Bewertung einer akrobatischen Partner- und/ oder Gruppengestaltung unter besonderer Berücksichtigung der Übernahme von Verantwortung für sich und andere

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	**Inhaltsfelder:** **b - Bewegungsgestaltung** **c - Wagnis und Verantwortung** **e - Kooperation und Konkurrenz** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] • Handlungssteuerung [c] • Interaktion im Sport [e] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3] • Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] **MK** • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • 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** • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1] • 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:**
Vertrauensübungen Griffhaltungen Differenzierte Angebote von Schwierigkeiten, z.B. über Stationskarten Bewegungsmerkmale und –zusammenhänge beim Auf- und Abbau der Pyramiden herausarbeiten Grundlegende biomechanische Prinzipien Hilfestellungen	Stationenlernen oder andere Form der Gruppenarbeit **Induktives Vorgehen auf der Basis klar formulierter Sicherheitsregeln**	Reflektierte Praxis: Durch die Erprobung und Anwendung folgender Partner- oder Gruppenpyramiden erlangen die SuS Erkenntnis über die eigene Leistungsfähig und ihr Rolle innerhalb einer Übungsgruppe. Die Formen der Pyramiden sind dabei vielfach erweiterbar: Stuhl: Stuhl mit Bankhilfe, mit Aufstiegshilfe, Stuhl aus dem Aufspringen, Arabeske, Fahne) Galionsfigur: mit Schulterstütze, aus dem Aufspringen Übereinanderstehen, z.B. aufsitzende Person, Aufstieg über einen großen Kasten, Aufstieg mit Schülerhilfe, Übereinanderstehen zu dritt, Übereinanderstehen mit und ohne Handhilfen bei der Präsentation Fachbegriffe: Handgelenkgriff, Unterarmgriff, Kreuzgriff Körperspannung Kommunikation Aufstiegspunkt/Belastungspunkt Wirbelsäule, Schultergürtel Drehmoment Gleichgewicht/ gemeinsamer Körperschwerpunkt Stationenlernen Schüler helfen/sichern Schülern: Bewegungshilfe, Bewegungsunterstützung, Bewegungsbegleitung Erproben, Entwicklung und Anwenden (Schüler- und Lehrerinfo)	unterrichtsbegleitend: Sorgfalt und Sicherheit beim Üben Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten Figuren Intensität des Übungsprozesses Beobachtungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der Figuren Gestalterische Elemente beim Auf- und Abbau der Figuren Ausführungsqualität punktuell: Gruppenkür mit Musik - Kriterien <u>Anforderung:</u> Turnerische Elemente,4 akrobatische Elemente, Beteiligung aller Pyramide, Synchronität, Anfang und Ende <u>Gestaltung und Ausführung:</u> Figuren erkennbar, Gestaltung Anfang/Ende, Körperspannung, Haltung, alle aktiv <u>Gruppenarbeit:</u> Teamwork, Abstimmung/ Ordnung, Vertrauen <u>Sicherheit:</u> Korrekte Hilfestellung, sicherer Auf- und Abbau, Gleichgewicht <u>Schwierigkeit:</u> Hoch vs. niedrig

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3

Thema des UV – Nr. 6: Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in kleinen Spielen anwenden und bekannte sowie unbekannte Spiele durchführen, verändern und erweitern

BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **e - Kooperation und Konkurrenz** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • kooperative Spiele • kleine Spiele und Pausenspiele	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f]
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] • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3] • 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]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • 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] • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] **MK** • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] **UK** • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1] • 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] • 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:
- Erfahren der Notwendigkeit von Regeln und Fair Play - Kennenlernen unterschiedlicher Regelstrukturen - Erfahren von Gemeinschaft / Agieren als Mannschaft - Ermöglichung eines (erfolgreichen) Zusammenspiels - Merkmale der Spielideen erkennen - Präsentationsfähigkeit verbessern - Spiele skizzieren und strukturiert erklären - Spiele organisieren	- bekannte und neue Spiele in wechselnden Gruppen erproben - Spieregeln aufstellen, erproben und variieren (in Kleingruppen arbeitsteilig) - Rahmenbedingungen (z. B. Raum, Personenzahl, Material, Spielidee) verändern (Unterrichtsgespräch)	Reflektierte Praxis: - Streitsituationen (Fairplay, Gerechtigkeit) - „Langweiliges“ Spiel (Variation von Spielparametern) - Bewegungssituationen in der Pause - Taktik und Strategie in kleinen Spielen - Bedeutung des Aufwärmens - Bedeutung von Sicherheit im Schulsport - Beurteilung der Leistungen der Mitschüler Fachbegriffe: - Spielregeln - Teambildung - Fair Play - Freilaufen / Abspielen - Spielidee - Spielziel	unterrichtsbegleitend: - Teamfähigkeit - Fairness und Regelkonformität - Spiele beschreiben und einordnen - Spielfähigkeit - Engagement und Motivation - Übernahme von Aufgaben in der GA und beim Spielen punktuell: **-/-**

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1

Thema UV – Nr. 7: Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher regelgeleitet bewältigen

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)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1] • 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 grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • 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** • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] **UK** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] • 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 • ausgewählte Spielformen zur Hinführung zum Zielspiel • Förderung der Spielfähigkeit in vereinfachten Spielsituationen • Wahrnehmung von Ball und Raum im Spiel • regelgerecht spielen in vereinfachten Spielsituationen	• Schaffung und Erprobung spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine • Ganzheitliches Erlernen des Zielspiels Basketball mittels direkter und indirekter Spielmethoden	• Wie schafft man es, dass nicht alle dem Ball hinterherlaufen? • Was kann man tun, wenn keine Anspielstationen vorhanden sind? • Wie verhindere ich, dass der Gegner Bälle abfängt? (Anwendung verschiedener Passarten) • Was macht einen guten Korbwurf aus? **Fachbegriffe:** - Brustpass - Fangen - Dribbling - Standwurf - Schrittfehler - Doppel-Dribbling	**unterrichtsbegleitend:** • Motivation und Engagement • Umsetzung der Spielideen • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen **punktuell:** • Techniküberprüfung • Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel (2vs1 bzw. 2vs2, leistungsdifferenziert) **Beobachtungskriterium:** • Spielfähigkeit (Freilaufen, …) •Organisation und Kooperation in der Kleingruppe •Individueller Fortschritt der •Bewegungsausführungen •Fairness •Regelkonformität

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1

Thema des UV – Nr. 8: Laufen, Springen, Werfen – Erarbeitung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten mit dem Ziel der Durchführung eines Dreikampfes

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)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] **MK** • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte • Springen in die Weite • Springen in die Höhe • Weit werfen /genau werfen • Mit unterschiedlichen Gegenständen werfen • Sprints über verschiedene Distanzen • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten einüben und zeigen • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden	• Erproben und Experimentieren verschiedener Sprung- , Wurf-, und Laufaufgaben • Stationenlernen • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (alleine und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Anlaufstrecke individuell festlegen) •Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten	Reflektierte Praxis: • Beurteilt, welcher Bewegungsablauf euch leichtfiel, welcher schwer (Begründung) • Beschreibt die Unterschiedlichen Flugeigenschaften der verschiedenen Gegenstände und leitet daraus ab, warum z. B. ein Speer so konzipiert wurde • Bewertet das Erproben und Experimentieren der verschiedenen Sprung-, Wurf-, und Laufaufgaben hinsichtlich des Übungsprozesses beim Erlernen der Zielübung **Fachbegriffe** • Skipping, Hopserlauf, Anfersen, Seitsteps, Überkreuzen • Schlagwurf • Sprungbein • Wettkampfregeln • Disziplinen • Startkommando • Schersprung	**unterrichtsbegleitend:** Engagement Motivation Selbständigkeit Hilfsbereitschaft und Teamgeist **punktuell:** • Bewegungsdemonstrationen • Mehrkampf nach Punktewertung → hier: Sportfest der 5. und 6. Klassen **Beobachtungskriterium:** • Bewegungsqualität

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6</th><th>Dauer des UVs: 6</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 9: Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• aerobe Ausdauerfähigkeit
• allgemeines und spezielles Aufwärmen</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]

• eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2]</td><td>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]

• 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]

• Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]

UK
• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte - Erkennen der Sinnhaftigkeit des Aufwärmens (Effekte des Aufwärmens) - Elemente des Aufwärmens - Sammeln und Anwenden funktionsgymnastischer Übungen - Beobachtung von Körperreaktionen (Atemfrequenz, Gesichtsfarbe und Schweißbildung) - Beurteilung von Aufwärmprogrammen	- Belastungen in unterschiedlichen Situationen ermitteln - Selbstständige Planung und Durchführung von kurzen Aufwärmspielen/-phasen in Kleingruppen - Feedback zum Aufwärmprogramm geben	**Reflektierte Praxis:** • Wie gelingt mir ein effektives Aufwärmen? • Warum muss ich aufwärmen? • Was bedeutet Allgemeines – spezielles Aufwärmen? **Gegenstände** - Allgemeines Aufwärmen - Spielerische Aufwärmprogramme - auf spätere Belastungen angepasstes spezielles Aufwärmen - Feedback **Fachbegriffe** - allgemeines / spezielles Aufwärmen - Atemfrequenz beanspruchte Muskulatur	**unterrichtsbegleitend:** - Selbstständiges Arbeiten mit Arbeitsaufträgen und -anweisungen - Übungen richtig ausführen können - Motivation, Sorgfalt **punktuell:** - Planung und Durchführung eines Aufwärmprogramms **Beobachtungskriterien:** - Umsetzung der Aufgabenstellung - Passende Auswahl der Aufgaben - Korrekte Bewegungsausführung / Körperhaltung

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2

Thema des UV – Nr. 10: Entspannung gefällig? – Techniken zur Entspannung erproben und im Hinblick auf das eigene Wohlbefinden einschätzen und nutzen können (Fantasiereise, Muskelentspannung)

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • 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** • 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** • 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:**
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden - Erfahren der Effekte von Entspannung auf das eigene Wohlbefinden - Reflexion der individuellen Bedeutung von Entspannung für den Alltag	- Durchführung verschiedener Entspannungsmethoden - Reflexion des Erlebten (u. a. Beobachtung von Körperreaktionen) Vergleich unterschiedlicher Entspannungsmethoden	Reflektierte Praxis: - An- und Entspannung - Sport- und Alltagssituationen - Wohlbefinden - Einlassen auf Unbekanntes Fachbegriffe: - Muskel(an)spannung - Entpannung/ (innere) Ruhe - Progressive Muskelrelaxation - Visualisierung - Ruhepuls	unterrichtsbegleitend: - adäquates Verhalten während der Entspannungsphasen - Beiträge in den Reflexionsphasen - Beschreibung von Aufbau und Funktion der Methoden - Einbringen von Ideen für Fantasiereisen punktuell: - Keine -

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6</th><th>Dauer des UVs: 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 9.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 11: Das ist meins! – Mit- und gegeneinander Ringen und Raufen mit und ohne Gegenstände und Entwicklung von Regeln im Hinblick auf Fairness</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</td><td>Inhaltsfelder:
c - Wagnis und Verantwortung
e - Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Kämpfen um Raum und Gegenstände
• Kämpfen mit- und gegeneinander</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Handlungssteuerung [c]
• Interaktion im Sport [e]
• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• 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 [6 BWK 9.1]

• in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]

• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]
MK
• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]

• Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]
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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	**Methodische Entscheidungen**	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**

Inhalte:
• Vertrauens- und Kontaktspiele
• Zweikämpfe ohne Körperkontakt
• Kämpfe mit zunehmenden Körperkontakt und/ oder zunehmender Enge
• Den Gegner aus der Balance bringen
• Dosierter Krafteinsatz
• Erhalten der eigenen Körperspannung
• Fairness
• Regeln
• Ringen
 	
Fachbegriffe:
• STOP-Regel
• Kräftevergleich
• Fairness
• Schiebekampf
• Kniekampf
• Bodenkampf
	• Erste Spiele und Wettkämpfe am Boden zur Erprobung der Kräfte
	• Partner- und Gruppenkämpfe mit hoher Bewegungsintensität vorab
	• Reflexionsphasen
	• Zweikämpfe im Stationsbetrieb
	• Einteilung in „Gewichtsklassen“ ggf. können „Handicaps“ eingeführt werden
	• Schiedsrichter nicht unbedingt notwendig, vgl. Eigen- und Fremdverantwortung
	• Freies Ringen („alles erlaubt“) unter Aufsicht, mit STOP-Regel
	• Vorstellen und Erproben von Spielen zum Kräftevergleich
	• Regeln absprechen, hinterfragen, anpassen und einhalten
		Reflektierte Praxis:
		• Haltegriffe
		• Fixieren und Befreien
		• Gewichtsverlagerung
		• Körperschwerpunkt
		• Kegelkämpfe
		
		Regeln und Regelverletzungen, Notwendigkeit von Absprachen im Sinne der Fairness und einer Verletzungs-prohylaxe sind zentrale Themen; ebenso die eigene Handlungs- und Steuerungsfähigkeit auch im Hinblick auf die emotionale Umsetzung
		
		Fachbegriffe:
		• Regelreflexion und –variation
		• Distanzzone
		• Aggressionskontrolle (Emotionen bei Sieg und Niederlage)
		• Gemeinsame Regeln und Absprachen
		  ○ Berührungen
		  ○ Fairness
		  ○ Regeln
		  ○ Schiedsrichter
			unterrichtsbegleitend:
			• Einsatzbereitschaft
			• Auf Situationen einlassen
			• Reflexionsfähigkeit bezüglich der Regeln
			• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
			
			punktuell:
			• Verhalten im Kampf
			• Aggressions-Handlungskontrolle und –steuerung
			
			Beobachtungskriterien:
			• Zielstrebigkeit, Durchsetzungs-fähigkeit im Kampf innerhalb der abgesprochenen Regeln
			• Anwendung der erlernten Techniken
			• Gleichwertige Partner wählen bzw. Anpassung durch „Handicaps“
			• Umgang mit Erfolg und Niederlage

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2

Thema des UV – Nr. 12: Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Partnerspielen wie Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen.

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)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1] • 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 grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] •	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] **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] • 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:
- Verbinden von technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Entwickeln und Anwenden eines regelkonformen Spielverständnisses - Vom Spiel am Netz zum Spiel Überkopf	- Spielgemäßes Konzept - Schaffung und Erprobung spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine beim Badmintonspiel - Schulung koordinativer Elemente mittels spiel- und ballwechselorientierter Konzeption des Badmintonspiels	Reflektierte Praxis: - Bewertung und Beurteilung von motorischen Bewegungsabläufen - Phasierung von Bewegung - Taktische Problemsituationen (z.B. Stellung im Feld) Fachbegriffe: - Universalgriff - Aufschlag RH (ggf. VH) - Ggf. VH – Überkopf – Clear - Spiel am Netz - Einzel / Doppel - Zentraler Bereich	unterrichtsbegleitend: - Kooperation beim Partnerspiel - Technomotorischer Lernfortschritt - Regelkonformität - Engagement und Motivation - Individueller Fortschritt der Bewegungsausführungen punktuell: Techniküberprüfung

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 5	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1

Thema des UV – Nr. 13: Warum treibt der Baum? - Erfahren und Begreifen von verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **b - Bewegungsgestaltung**
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Variation von Bewegung [b]
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** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • 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** • 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] • 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:**
• Wahrnehmungserfahrungen unter Wasser • Physikalische Einwirkungen auf den Körper erfahren (z.B. Druck, Auftrieb) • Gleiten in verschiedenen Situationen	Lernen an Stationen (SuS achten gegenseitig aufeinander) Erproben und Experimentieren von verschiedenen Übungen zur Wasserbewältigung	Reflektierte Praxis: • Bewerten von Bewegungsbeispielen • Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit • Problemorientierte Situationsbewältigung Fachbegriffe: • Baderegeln • Gleiten • Startsprung • Körperspannung • Atmung • Auftrieb • Wasserwiderstand	unterrichtsbegleitend: - Technomotorischer Lernfortschritt - Engagement und Motivation - Individueller Fortschritt der Bewegungsausführungen punktuell: - **Bewertung des Startsprungs**

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2

Thema des UV – Nr. 14: Sicher und flüssig Brustschwimmen

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: Schwimmarten einschließlich Start und Wende	**Inhaltliche Schwerpunkte:** Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
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]	**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] 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
Inhalte: - Den Vortrieb des Beinschlags erfahren - Die Wirksamkeit des Armzuges entdecken - Atemtechnik - Rhythmische Verbindung von Arm- und Beinbewegung - Start und Wende **Fachbegriffe:** - Gleichzugtechnik	**Vermittlungsmethodik:** Partnerkorrektur mit Hilfe von Lernkarten - Einsatz von Schwimmhilfen - Teillernmethode - Feedback und Partnerkorrektur - Technikdemonstrationen **Fachbegriffe:** - Feedback - Beobachtungsbogen	**Reflektierte Praxis:** - Brustbeinschlag und -armzug beschreiben, erlernen und üben - Atemtechnik sinnvoll einbinden - Startsprung und Wende beschreiben und üben **Fachbegriffe:** - Beinschlag - Armzug - Beinschere - Bauchwaschen - Kippwende	**Unterrichtsbegleitend:** - Fähigkeit, die Leistung des Partners zu beurteilen - Fähigkeit, den Partner zu korrigieren - Fähigkeit, die Partnerkorrekturen umzusetzen - Verhalten beim selbstständigen Arbeiten Beobachtungsschwerpunkte: - Mitarbeit **Punktuell:** Demonstration des Brustschwimmens (Start + Wende) Beobachtungsschwerpunkte: - Bewegungsqualität - Zusammenspiel Arme und Beine - Koordination der Atmung

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6</th><th>Dauer des UVs: 13</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 4.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 15: Schneller als die Wasserschutzpolizei erlaubt! - Erlernen der Kraultechnik (inkl. Atmung, Start) in Grobform</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen</td><td>Inhaltsfelder:
d - Leistung
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
e - Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Schwimmarten einschließlich Start und Wende
• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Interaktion im Sport [e]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]

• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]

• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]

• die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1]

MK
• einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]

• 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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Vortrieb des Beinschlags erfahren • die Wirksamkeit des Armzugs entdecken • rhythmische Verbindung von Arm- und Beinbewegung erarbeiten • Atemrhythmus analysieren • Start- und Wendearten beurteilen	Selbst- und Fremdbeobachtung Fehlerkorrektur mithilfe von Beobachtungsbögen und Partnerbeobachtung Einsatz von Schwimmhilfen Teillernmethode	Reflektierte Praxis: Welche Wasserlage bremst mich am wenigsten? Wie kann ich mich unter Wasser in Bewegungsrichtung abdrücken/fortbewegen? Welcher Atemrhythmus passt zu mir? Vor- und Nachteile Kipp-/Rollwende? Welche Bewegungsrichtung Startsprung? Fachbegriffe: Wechselzugtechnik, Wasserlage, Armzug, Beinschlag, Unterwasser-/Überwasserphase, Atemrhythmus, Roll- und Kippwende, Startsprung	unterrichtsbegleitend: Verbesserung der Kraultechnik bzw. Einzeltechniken (Teillernmethode) hinsichtlich Bewegungsqualität und -effizienz Selbstständige und zielorientierte Bearbeitung von Arbeitsaufträgen, Kooperationsbereitschaft zur Verbesserung der Kraultechnik Unterrichtsbegleitende Gespräche zur Beurteilung von (Teil-)Bewegungen, zur Theorie-Praxis-Verknüpfung punktuell: Geschwindigkeit/Schnelligkeit z.B. Querbahn, 25m und 50m Am Ende der Unterrichtsreihe: Bewertung der zusammengefügten Technikmerkmale

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4

Thema des UV – Nr. 16: Wenn es mal wieder länger dauern sollte - Vertiefen der bekannten Techniken (inkl. Wenden) vor dem Hintergrund des ausdauernden Schwimmens

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **f - Gesundheit** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f] • Interaktion im Sport [e] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
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]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] **MK** • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] **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:
Eigene Grenzen bzw. körperliche Reaktionen der körperlichen Leistungsfähigkeit beim Schwimmen kennenlernen/ erfahren Erlernen einer möglichst ökonomischen Schwimmtechnik für längere Distanzen In Kooperation Ziele leichter erreichen (und Erfolge feiern)	Schwerpunkt – Individuelle Förderung: Grundidee: Von Kurz-/Mittel- zur Langdistanz Festlegung einer eigens festgelegten Mittel-/Langdistanz und Schwimmgeschwindigkeit bei gleicher Schwimmtechnik In leistungshomogenen Kleingruppen ausdauernd schwimmen bzw. Pace festlegen und halten	Reflektierte Praxis: Welche Körperreaktionen lassen sich bei Belastung feststellen? Wie unterscheiden sie sich möglicherweise im Wasser? Wie lege ich ein realistisches Ziel für meine Schwimmdistanz fest? Wie unterscheidet sich ein ökonomischer Schwimmstil Kurz- zur Langdistanz? Fachbegriffe: Atemfrequenz, Puls, Körper(-kern)temperatur, Auskühlung des Körpers, Wasserwiderstand, Atemimpuls, Atemschule, Ökonomisches Schwimmen, Kurz-/Mittel-/Langdistanz Schwimmen, Pace, Wasserwiderstand in der Gruppe	unterrichtsbegleitend: Schwierigkeit bzw. kritische Selbstreflexion bei Festlegung des Ziels Anstrengungsbereitschaft, Fähigkeit zur Kooperation Umsetzung Merkmale ökonomische Schwimmtechnik punktuell: Eingehaltene Pace bzw. Erreichung und Schwierigkeit des Ziels am Ende des UV

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5</th><th>Dauer des UVs: 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 8.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 17: Rasant fahren? Aber sicher!</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c - Wagnis und Verantwortung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f]</td></tr>
<tr><td colspan="2">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]

• grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]

• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]
MK
• einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]

• 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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Kenntnisse zur Sicherheitsausstattung eines Fahrrads und seines Fahrers vermitteln • Vielfältige Bewegungserfahrungen mit dem Rad ermöglichen (Präzisionsfahren: Synchronfahren Schattenfahren, Zielfahren), • Techniken vermitteln (Stoppfahren, langsam Fahren, Balancieren, Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen) • Wagnissituationen und deren Bewältigung (Hindernisse, kleine Rampen, Anstiege, Abfahrten) erstellen und Gefahrensituationen verdeutlichen	• Partnerarbeit (Sicherheitcheck) • Gruppenarbeit: Stationen eines Fahrradparkours (z. B. ADAC Fahrradparkour) entwerfen oder auswählen • Bewegungsaufgaben in Kleingruppen lösen • Mediale Unterstützung der Bewegungsvorstellung	Reflektierte Praxis: • Ist mein Fahrrad sicher? • Wie erkenne ich Gefahrensituationen für mich und adere? Welche Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen muss ich einhalten? • Welche grundlegenden Techniken muss ich beherrschen? Fachbegriffe: • Begriffe der Checkliste zur Fahrradsicherheitsausstattung • Techniken: Balancieren, Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, beschleunigen)	unterrichtsbegleitend: • prozessbezogene Standards: SuS können ein realistisches Selbstbild über ihr Können entwickeln. • SuS können Gefahrensituationen erkennen und benennen und sich in einer Gruppe organisieren • SuS beherrschen gundlegende Techniken (Qualität). punktuell: • Test Fahrradparkour ADAC • Demonstration der Überwindung von z.B. Rampen.

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2

Thema des UV – Nr. 18: Rhythm is a dancer! Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen, gestalten, präsentieren und bewerten

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	**Inhaltsfelder:** **b - Bewegungsgestaltung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Gestaltungskriterien [b]
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] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] **MK** • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] **UK** • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] • 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:
• Musik in Bewegung umsetzen • sukzessive Variation und Erweiterung von Grundschritten • Expertenwissen einbeziehen; geübten TänzerInnen Raum zum Einbringen eigener Schritte geben • Gestaltung einer Choreographie in Kleingruppen	• Vorgeben von einfachen Grundschritten • Entwicklung von Variationen; Erarbeitung weiterer Schritte • Erweiterung des tänzerischen Bewegungsrepertoires durch das Finden von kontrastreichen Bewegungen, Gegensatzpaaren etc. • Entwicklung und Einbeziehung von Armbewegungen • Gestaltung einer Kleingruppenchoreographie unter Berücksichtigung der Variation von Gestaltungskriterien • Feedback während des Gestaltungsprozesses durch MitschülerInnen: z. B. gegenseitige Beobachtung	Reflektierte Praxis: • Auf welche unterschiedliche Art und Weise können wir unsere Arme/Beine/Hände/Kopf etc. rhythmisch bewegen? • Wie können wir unsere Aufführung publikumswirksam gestalten? • Wie können Raumwege und Aufstellungsformen variiert werden? Fachbegriffe: Gestaltungskriterien: • Raum (z. B. Raumwege, Aufstellungsformen/Formationen, Raumebenen) • Zeit (z. B. schnell – langsam; versetzt) • Dynamik (z. B. gespannt - locker) • Synchronität/Asynchronität	unterrichtsbegleitend: • Einbringen von Gestaltungsideen; Demonstrieren von Schritten • Absprachen/Kommunikation innerhalb der Kleingruppen • Selbstständigkeit bei der Gestaltung der Choreographie • Motivation und Anstrengungsbereitschaft; Einlassen auf tänzerische Schritte • Mitarbeit in theoretischen Arbeitsphasen punktuell: • Bewertung der präsentierten Choreographie anhand eines Bewertungsbogens (Einzel- und Gruppennote) • Beispiele für gemeinsam entwickelte Bewertungskriterien: Umsetzung der Gestaltungskriterien, Kreativität, Verbindungen von Bewegungen/Schritten, Synchronität; ästhetische Aspekte, Ausdruck, Körperspannung) • kriteriengeleitetes Feedback durch MitschülerInnen

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3

Thema des UV – Nr. 19: Reck, Barren, Sprung, Balken - genormtes Turnen an Geräten unter Berücksichtigung der Sicherheits- und Hilfestellung mit Orientierung an den Übungen der Bundesjugendspiele

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Interaktion im Sport [e]
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** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • 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** • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] **UK** • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Einführen grundlegender turnerischer Bewegungen und deren technisch-koordinativen Grundanforderungen an den Geräten Reck, Ringe und Schwebebalken (mit Orientierung an den Übungen der BJS) Erarbeitung ausgewogener Bewertungskriterien (v.a. Übungsanspruch, Ausführungsqualität und Qualität d. Hilfestellungen) für einen abgewandelten BJS-Wettkampf Erarbeitung der individuell leistbaren (Teile der) Übungen der BJS/Bewegungskombination (u.a. auch mit Hilfestellungen) erarbeiten Erarbeiten der Sicherheits- und Hilfestellung an diesen Geräten und mit Hilfestellung sicher turnen Sicherheitsaspekte beim Aufbau der Geräte erarbeiten	Zentral - individuelle Förderung: Grundidee leistungsstarke Schülerinnen und Schüler mit anspruchsvollen Übungen der BJS sowie der Unterstützung schwächerer SuS durch Beratung und Hilfestellungen fordern zu können Turnunerfahrene können sich von Übung zu Übung im Punktewert langsam steigern, darüber hinaus durch Ausführungspunkte und korrekte Hilfestellungen sowie Unterstützung von Turnerfahrenen gute Leistungen erzielen Eigenständige Erarbeitung von BJS-Übungen mit Hilfe der Lehrkraft als Impulsgeber (häufig zu Stundenbeginn) sowie anderer Schülerinnen und Schüler als Hilfeleister Einbindung von methodischen Reihen zu turnerischen Fertigkeiten sowie den wichtigsten Hilfestellungs- und Sicherheitsgriffen Orientierung und Dokumentation der eigenen Leistung auf dem (modifizierten) Bewertungsbogen der BJS	Reflektierte Praxis: Was muss für einen sicheren Geräteaufbau beachtet werden? Welches Gerät liegt meinen körperlichen Voraussetzungen? Wie macht die Einbindung von Hilfestellungen mich auf Dauer besser im Turnen? Welcher Schwierigkeitsgrad ist mit Hilfestellungen je nach Gerät für mich erreichbar? Fachbegriffe: Hilfestellung/ Sicherheitsgriffe, z.B. halber und ganzer Drehklammergriff, Körperstreckung und -spannung, allgemeine Turnsprache (z.B. Umschwung rückwärts vorlings, Ristgriff, Kammgriff etc.),	unterrichtsbegleitend: Kooperationsfähigkeit, praktische und korrekte Einbindung der Hilfe- und Sicherheitsgriffe in den Übungsprozess Sorgfalt und Disziplin z.B. beim Auf- und Abbau, Herstellung einer sicheren Turnanlage Lernmotivation, Einsatzbereitschaft praktische Umsetzung der Impulse in die eigene Turnbewegung punktuell: Kriteriengeleitete (Schwierigkeitsgrad, Ausführungsqualität, Einsatz von Hilfestellung, Ausführung Hilfestellung…) Abschlussprüfung nach Geräten

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3

Thema des UV- Nr. 20: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstechnisch in einfachen Systemen technisch und taktisch 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] • Leistungsverständnis im Sport [d]
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** • 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** • 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:
- erweiterte Spielformen zur Hinführung zum Zielspiel - Förderung der Spielfähigkeit in Angriff und Verteidigung - Wahrnehmung von Ball und Raum im Spiel - Erweiterung des regelgerechten Spielens in komplexer werdenden Spielsituationen - Spiel 3:3 nach Streetballregeln - Organisation eines Streetball-Turniers	- Schaffung und Erprobung spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine - Ganzheitliches Erlernen des Zielspiels Basketball mittels direkter und indirekter Spielmethoden - Ein Turnier selbständig organisieren	Reflektierte Praxis: - Koedukation und Geschlechtsunterschiede - Spielstruktur - Regel(-anpassungen) - Fairness Fachbegriffe: - Pivotieren (Sternschritt) - Positionswurf - Korbleger - Sprungwurf - Spielaufbau	unterrichtsbegleitend: - Motivation und Engagement beim Üben - Umsetzung der Spielzüge - Spielqualität und Spielverhalten (Fairness) - Beteiligung an Unterrichtsgesprächen - Beteiligung an der Organisation des Turniers. punktuell: - Techniküberprüfung (Korbleger) - punktuelle Beobachtung der Spielfähigkeit im Spiel3:3

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.5

Thema des UV – Nr. 21: Rette mich wer kann - Erlernen und Anwenden und Verstehen der grundlegenden Techniken des Rettungsschwimmens

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **e - Kooperation und Konkurrenz** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Interaktion im Sport [e] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen 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] • 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** • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] **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:
• Maßnahmen zur Selbstrettung • Fremdrettung unter Vorbehalt der eigenen Sicherheit !	• Gruppenpuzzle; sich gegenseitig verschiedene Abschlepp- und Grifftechniken erläutern und demonstrieren • Selbständiges üben und trainieren in Kleingruppen	Reflektierte Praxis: • Gefahrensituationen benennen und beurteilen • Belastungssituationen erkennen Fachbegriffe: • Sicherheitsregeln • Abschleppen • Transportieren • Grifftechniken • Selbstrettung • Fremdrettung	unterrichtsbegleitend: • Gefahren der Fremdrettung benennen • Abschlepp- und Grifftechniken benennen und erläutern können • Umsetzung der Schwimmrettungskette punktuell: • 25m abschleppen

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 4.6

Thema des UV – Nr. 22: Mal wieder abgetaucht? - Erlernen von Kopf- und Fußsprüngen sowie das Erfahren der Bewegungen unter Wasser

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **c - Wagnis und Verantwortung** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3]	**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 bennen 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] • 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** • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] **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:
• Sicheres Bewegen unter Wasser • Orientieren unter Wasser • Tief und weit tauchen • Kopf- und Fußsprünge vom 1m bzw. 3m Brett	• Je nach Aufgabenstellung Lernen an Stationen oder Einzelbetreuung	Reflektierte Praxis: • Gefahren des Tauchens • Angst und Überwindung in Wagnissituationen Fachbegriffe: • Druckausgleich • Hyperventilieren • Sicherheitsregeln (Gesundheitsaspekte) • Auftrieb • Gleiten • Kopfsprung • Fußsprung • Ggf. Abfaller	unterrichtsbegleitend: • Sicherheitsregeln einhalten • Engagement und Anstrengungsbereit-schaft punktuell: • Abnahme im Rahmen des Schwimmabzeichens Silber/Gold

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.7

Thema des UV – Nr. 23:
„Ich will besser werden!“ – in Rückenkraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen 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] • 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:
Inhalte • verschiedene Koordinationsübungen • Brustschwimmen verbessern • Rückenschwimmen erlernen **Fachbegriffe** • Grob- und Feinform von Bewegungen	Selbst- und Fremdbeobachtung Fehlerkorrektur mithilfe von Beobachtungsbögen	Reflektierte Praxis: • koordinative Übungen; Drehwurm, 4er-Stilwechsel • Abschlagschwimmen Brust • Technik Rückenkraul, Orientierung • Start und Wende Fachbegriffe: Schwungstart Rollwende	unterrichtsbegleitend: • angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten zeigen • Bewegungsmerkmale erläutern • Hilfsbereitschaft und Engagement beim Verbessern von MitschülerInnen punktuell: Präsentation des Brust- und Rückenkraulschwimmens Beobachtungskriterium: • Bewegungsqualität

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 9.2

Thema des UV – Nr. 24: Werfen und Fallen wie ein Profi: regelgerechte Wurf- und Fallschulung als Voraussetzung für einen Zweikampf

BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	**Inhaltsfelder:** **c - Wagnis und Verantwortung** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen mit- und gegeneinander	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangemessen, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • 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] • 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** • 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] • 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** • 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] • 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:
Inhalte: Erarbeitung grundlegender Techniken und Fertigkeiten (Bodentechniken, Fallschule, Würfe und Fußtechniken) Vertrauen bildende Spielformen (Hahnenkampf, Baumstammrollen, Schildkröte umwerfen usw.) Wiederholung der Sicherheitsaspekte Regelgerechtes faires Kämpfen	Stationsbetrieb: Individuelles Üben von Bewegungsabläufen (vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten) Vom Boden- in den Standkampf Fallen lernen, vor Werfen lernen Rückmeldung durch Partner Üben in Partnerarbeit	Reflektierte Praxis: Die SuS lernen durch die Anwendung verschiedener (Judo-) Techniken Verantwortung für sich und für andere zu übernehmen. Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Verletzungsprophylaxe. Die SuS sollen selbstständig Risiken bei verschiedenen Techniken erkennen. Das Kämpfen in heterogenen Konstellationen kann den SuS grenzen aufzeigen oder sie schulen Rücksicht zu nehmen. Als Bodentechniken bieten sich folgenden Techniken an: Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Mune-gatame und Tate-shiho-gatame mit den jeweiligen Befreiungsgriffen/-techniken Für die Fallschule sind folgende Techniken unabdingbar: Chugaeri (Fallen nach vorne), Ushiro-Ukemi (Fallen nach hinten und Yoko-Ukemi (Fallen zur Seite) Wurftechniken für Anfänger sind O-soto-otoschi und O-soto-gari. Für Fortgeschrittene bieten sich zudem noch O-goshi und Seio-nage an. Fachbegriffe: Eigeninitiative Partnerfeedback Differenzierung Falltechniken vw, sw, rw Bodentechniken/Befreiungstechniken Wurftechniken	unterrichtsbegleitend: Einsatzbereitschaft beim Üben und in kognitiven Phasen Schwierigkeitsgrad der ausgeführten Bewegungen unter Beachtung der Ausführungskriterien Reflexionsfähigkeit bezüglich der Regeln Kampfgeist, Motivation punktuell: Techniktest (v.a. Falltechniken) Standkampf Bodenkampf

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.4

Thema des UV – Nr. 25: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [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] • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] • 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] • 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:
· gruppentaktische Angriffsmaßnahmen (Gleichzahl/ Überzahl / Unterzahl) · Verteidigungsstrategien · Verschriftlichung von Spielzügen · Erweiterung der Regelkenntnisse und Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten	Gruppenpuzzle Auswertungsbogen zur Beurteilung der Angriffsmaßnahmen Fachbegriffe: · Gruppenpuzzle · Methodenreflexion	Reflektierte Praxis: Wie schaffe ich und verhalte ich mich bei Gleichzahl- / Überzahl- / Unterzahlsituationen? · Welche Lauf – und Passwege nutze ich? Wie löse ich mich von meinem Gegenspieler? Fachbegriffe: · Gruppentaktik · Gleichzahlspiel · Regelwerk · Effektivität Fachbegriffe: hängt vom Mannschaftsspiel ab Bei BB, z.B. · Laufweg · Passweg · Give-and-Go	unterrichtsbegleitend: Übungsformen zu vers. Techniken/Taktiken demonstrieren und beschreiben selbstständige Nutzung des Übungs-materials punktuell: Präsentation vers. Techniken und die Umsetzung im Spiel Beobachtungskriterium: · Bewegungsqualität · Laufbereitschaft · Fairplay / Abspielen · Variationen

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 5.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 26: Akrobatische Kunststücke - eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten.</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b - Bewegungsgestaltung
e - Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Akrobatik</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]
• Interaktion im Sport [e]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2]

• turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]

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]

UK
• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
• 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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Ziel: Erstellung, Präsentation und Bewertung einer Gruppenakrobatik (Pyramidenbau) mit Hilfe des Einsatzes digitaler Medien (Fotos, Film) Bewusstmachung von Gesundheits- und Sicherheitsaspekten • Sicherer Aufbau für die Gruppenakrobatik • Thematisierung von grundlegenden physiologischen Aspekten beim Pyramidenbau sowie Verteilung von Aufgaben innerhalb der Akrobatikgruppe • Digitale Ergebnissicherung (Foto und Film) Akrobatische Bewegungen differenziert hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrades analysieren und kooperativ mit Hilfe von Hilfestellungen und Sicherheitsgriffen meistern und zu einer Gesamtchoreographie zusammenstellen	Angeleitetes Experimentieren • Genormte (z.B. Flieger) und nicht genormte (Buchstaben) Pyramiden • Übungsformen zur Körperspannung • Verantwortung für die Partner übernehmen • Kooperatives Lernen: Hilfestellungen, Sicherheitsstellungen, Beobachtungsbögen, Schülerfeedback • Erstellen einer Übersicht zu den Bewertungskriterien (Sicherheit, Qualität, Schwierigkeitsgrad) **Fachbegriffe** • Teamarbeit/ Hilfestellungen • Arbeit mit Beobachtungsbögen	Reflektierte Praxis: Ist meine Turnfläche sicher? Wie kann ich mit meinem Tun die Sicherheit der Aktiven unterstützen? Welche Hilfestellungen und Sicherheitsgriffe sind bei welcher Bewegung angemessen? Welche Fähigkeiten innerhalb der Gruppe habe ich und wo kann ich sie am besten einbringen? Wie verbinde ich unterschiedliche Pyramidenformen miteinander? **Fachbegriffe:** • 2er-, 4er, 6er Pyramiden • Körperspannung • Korperschwerpunkt • Bankstellung • Ganzer Klammergriff • Handgelenksgriff • Flieger Gallionsfigur etc. • Gestaltungskriterien	unterrichtsbegleitend: Unterrichtsgespräche, Reflexionsfähigkeit Einlassen auf neue Bewegungsarten, Lernmotivation, Lernprozess Beachtung von Sicherheitsregeln, Unterstützung von SuS beim Lernerfolg Erfolgreiche oder teilerfolgreiche Bewerkstelligung verschiedener Lernarrangements/Eingehung von Wagnissen punktuell: Bewertung der Endchoreographie mit Hilfe von Bewertungskriterien und dem Einsatz digitaler Medien.

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5

Thema des UV – Nr. 27: Vom Federball zum Badminton - Spielsituationen im Mit- und Gegeneinander wahrnehmen und technisch- koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3] • 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** • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • 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** • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] • 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** • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: • Situationsgerechtes Aufschlagen und Retournieren • Flugverhalten des Balles und optimaler Treffpunkt • Anwenden verschiedener Grundschläge	Karten mit grafischen Abbildungen zu Übungsformen	**Reflektierte Praxis:** • Wie halte ich den Schläger? • Welche Regeln gibt es im Einzel und Doppel? • Wo ist die zentrale Position in Spielfeld? • Wie ist die richtige Beinarbeit, um sich schnell auf dem Feld zu bewegen? • Welche Schläge zielen ins Vorder- bzw. Hinterfeld? • Wie ist die Flugkurve der vers. Schläge? • Welche Turnierformen gibt es? **Fachbegriffe:** Hoher Aufschlag Clear Drop Drive	**unterrichtsbegleitend:** Beobachtungskriterien: • Technik und Spielkompetenzentwicklung **punktuell:** Beobachtungskriterium: Ausführungsqualität Aufschlag u Ü-Kopf-Clear etc. Abschlussturnier (Einzel)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 28: „Ausdauer ist mehr als Laufen“ - Schulung der allgemeinen aeroben Ausdauer (Bewegungs-und Laufspiele mit/ohne Ball, Ropeskipping, Gambol Jump, Step Aerobic)</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
b - Bewegungsgestaltung
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Aerobe Ausdauerfähigkeit
• Wählen Sie ein Element aus.</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]
• Variation von Bewegung [b]</td></tr>
<tr><td colspan="2">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]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]

MK
• analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]
• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1]
• kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]

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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Belastungen benennen **Fachbegriffe** • anaerob-aerobe Belastungen kennen lernen und definieren können • Ausdauertrainingsmethoden	• Stationen Lernen: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen	Reflektierte Praxis: • Erstellt eigene Bewertungskriterien für eure selbstentwickelte Choreografie • Benennt Verbesserungsvorschläge, Tipps, Hinweise, …, für eine gelungenen Gestaltung und Präsentation der Choreografien • Beschreibt den Entstehungsprozess zu eurer Choreografie • Beschreibt eure Präsentation Fachbegriffe: Ausdauertrainingsmethoden vermitteln, kennen lernen Single-Rope Double Dutch Long Rope Sprünge der *insiders / enders*	**unterrichtsbegleitend**: • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Übungsformen demonstrieren • Selbstständiges Einüben neuer Sprünge Beobachtungsqualität: • Ausführung • Ausdauer **punktuell**: Präsentation in der Gruppe Beobachtungskriterium: • Ausführungsqualität • Synchronität • Aufstellung

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 9</th><th>Dauer des UVs: 14</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 29:
Erweiterung und Vertiefung der technischen und koordinativen Fertigkeiten leichtathletischer Disziplinen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
d - Leistung
f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)
• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]
• Leistungsverständnis im Sport [d]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen [10 BWK 3.1]

• einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]

• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]

• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]

MK
• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

UK
• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: • Phasierung der Technik • Grundlegende Aufwärm- und Dehnübungen • Lauf-ABC	• Selbstständiges Erproben • Planvolles Hinführen durch Bewegungsaufgaben • eigenständiges Aufwärmen • Gegenseitige Unterstützung	Reflektierte Praxis: hängt vom Schwerpunkt ab Fachbegriffe: • Bewegungsphasen • **Induktive Lehr- und Lernmethode**	unterrichtsbegleitend: Beobachtungskriterium: Anstrengungsbereitschaft Technik (Verbesserung) punktuell: Beobachtungskriterium: Bewegungsqualität Wettkampf

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6

Thema des UV – Nr. 30: Öfter mal was Neues! - komplexe Spielsituationen im neuen Mannschaftsspiel Hockey wahrnehmen und dabei technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

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)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • 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 auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen 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** • 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] • 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] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] **UK** • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] • 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:
• Basisfähigkeiten: - Ballführung (Vor- und Rückhand) - Ballannahme (Vor- und Rückhand) - Ballabspiel (Vor- und Rückhand) - Torschuss (Vor- und Rückhand) - Dribbling (Vor- und Rückhand) - Zieher - Schlenzer • taktisch angemessenes Verhalten: - Mitspieler und Gegenspieler wahrnehmen - Einsatz der Bande als „Zuspieler“ - Einsatzes des Doppelpasses • Spielidee kennen lernen (Regeln, Vereinbarungen) • individuelle Leistungsfähigkeit im Sinne der Mannschaft auf „Idealposition“ einbringen	• Stationsbetrieb - Üben von Bewegungsabläufen (vom Einfachen zum Komplexen) - Umgang mit dem Ball - gegenseitige Hilfe und Feedback - Einsatz von Videoanalyse zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung - Methodenreflexion über eingesetzte Medien Einüben vorgegebener Bewegungsabfolgen!	Reflektierte Praxis: • Schwierigkeit der Ballkontrolle bei der Annahme • Schwierigkeit des Passens/Schießens (nicht über Kniehöhe) • Ball springt zu hoch • Ständiger Fußkontakt • Zusammenspiel von Mädchen und Jungen • Feste Positionen (Angriffs- und Abwehrblock + ein „Switcher“) ➔ Vermeidung von „Spielerwolken“ Fachbegriffe: • Koordination • „Dach-bilden“ • Antizipation • Angriff/Verteidigung • normierte und nichtnormierte Leistungsmessung	unterrichtsbegleitend: • Übungsaufgaben • Individuelle Spielfähigkeit • Individuelle Leistungssteigerung • Übernahme von „Trainerfunktion“ für motorisch schlechtere MitschülerInnen • Beobachtungskriterien: - Ausführungsqualität nach Bewegungsmerkmalen punktuell: (als Technikparcours) • Ballannahme • Ballabgabe • Torschuss (auch Schlenzen) • Dribbling / Ballführung (im mittleren bis hohen Tempo) • Finten Beobachtungskriterium: • Spielfähigkeit (Freilaufen, …) •Organisation und Kooperation in der Kleingruppe •Individueller Fortschritt der Bewegungsausführungen •Fairness •Regelkonformität

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.5

Thema des UV - Nr. 31: Vertiefung turnerischer Grundlagen – Schwingen, Stützen, Springen und Überschläge

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **c - Wagnis und Verantwortung**
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • 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** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • 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** • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • 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:**
Thematisierung von Ängsten sowie deren Abbau bei turnerischen Bewegungen Wagnisse in Form von turnerisch anspruchsvollen geräteunterstützenden Lernarrangements je nach eigener Leistungsfähigkeit kontrolliert und methodisch aufbauend eingehen Über Hilfe- und Sicherheitsstellungen sicher und erfolgreich turnen Erarbeitung der individuell leistbaren turnerischen Fertigkeiten bzw. Entwicklung eines sicheren Gefühls für die individuellen turnerischen Fertigkeiten	Einbindung von methodischen Reihen (vom Leichten zum Schweren!) zu Überschlags-, Sprung- sowie Stütz- und Pendelbewegungen (Salto vw., Handstand-Überschlag am Boden, Gerätekombination, Kasten, Flick-Flack, Riesenfelgaufschwung, Schwungverstärkung und Abgang „schwingende Ringe“…) Einbindung von Turnerfahrenen, wenn vorhanden, als Turnhelfer und „Sicherheitsbeauftragte“	Reflektierte Praxis: Welche turnerischen Bewegungen machen mir Angst? Warum machen diese mir Angst? Wie werden (psychologisch) Ängste abgebaut? Wie kann ich diese theoretischen Grundlagen auf die Praxis übertragen? Welche körperlichen Voraussetzungen benötige ich für welches Lernarrangements? Was traue ich mir zu turnerisch zu leisten? Welchen Mehrgewinn habe ich Wagnisse einzugehen bzw. zu bestehen? Fachbegriffe: Methodische Reihe, Benennung von Hilfestellungen/ Sicherheitsgriffen, Drehachse, Drehgeschwindigkeit, Hebelarm, Sackschwung, KSP etc.	unterrichtsbegleitend: Unterrichtsgespräche, Reflexionsfähigkeit Einlassen auf neue Bewegungsarten, Lernmotivation, Lernprozess Beachtung von Sicherheitsregeln, Unterstützung von SuS beim Lernerfolg Erfolgreiche oder teilerfolgreiche Bewerkstelligung verschiedener Lernarrangements/Eingehung von Wagnissen punktuell: Bewertung der Ausführqualität (bei Schwerpunkt auf Wagnis eher zweitrangig!)

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.6

Thema des UV – Nr. 32: Le Parkour - Hindernisse schnell, kreativ und sicher überwinden

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **c - Wagnis und Verantwortung**
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] • Handlungssteuerung [c]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • 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** • 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] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] **UK** • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] • 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:
<u>Inhalte</u> • biomechanische Prinzipien erfahren und verstehen • Sicherheit bei Landungen • Sichern und Helfen • Selbstständiges Arbeiten, sich individuell verbessern • Sich selber und seine Grenzen erkennen und kontrolliert erweitern (Wagnis – keine Überschätzung) • Aspekte der Verletzungsprophylaxe	• Schüler stellen den Mitschülern verschiedene Sprünge und Hindernisüberwindungen vor und leiten einander an • Selbstständige Erarbeitung von Parkourbewegungen auf der Grundlage von Arbeitsblättern und/oder Videos • Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade beim Geräteaufbau • Demonstration durch verschiedene Medien (Bild, Film, Beispiel …)	Reflektierte Praxis: • Fallhöhen (Höhenangst) • sicheres Landen und Abrollen • Hemmnisse bei Sprungüberquerungen (Prallgefahr) **<u>Fachbegriffe:</u>** • Energieabbau (Rolle nach der Landung bei tiefen Sprüngen) • Hilfe- und Sicherheitsstellung	unterrichtsbegleitend: • funktionsgerechtes Aufwärmen unter besonderer Berücksichtigung der Dehnung • Selbstständigkeit • sachgemäße und verantwortliche Mitarbeit punktuell: Durchlaufen eines selbstgestalteten Parkours Beobachtungskriterium: − Bewegungsfluss − Schwierigkeit des Parkours − Bewegungsqualität

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.4

Thema des UV – Nr. 33: „Lass die Kugel flippern“ – Weiterentwicklung eines bekannten Sportspiels (Spikeball) unter Berücksichtigung der erschwerten Ballverarbeitung und -antizipation durch Volley- oder Prellschläge

BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Kleine Spiele und Pausenspiele • Spiele aus anderen Kulturen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1] • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2]	**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** • 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** • 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:
- Erfahren der Notwendigkeit von Regeln und Fair Play - Spielidee weiterentwickeln - Einbringung der koordinativen Fähigkeit (Hand-Auge), Ballantizipation und Volley-/Prellschlagverarbeitung - Erfahren von Gemeinschaft / Agieren als Mannschaft - Ermöglichung eines (erfolgreichen) Zusammenspiels - Merkmale der Spielideen erkennen - Präsentationsfähigkeit verbessern - Spiele skizzieren und strukturiert erklären - Spiele organisieren	- bekannte und neue Spiele in wechselnden Gruppen erproben - Spieregeln aufstellen, erproben und variieren (in Kleingruppen arbeitsteilig) - Rahmenbedingungen (z. B. Raum, Personenzahl, Material, Spielidee) verändern (Unterrichtsgespräch)	Reflektierte Praxis: - Streitsituationen (Fairplay, Gerechtigkeit) - „Langweiliges“ Spiel (Variation von Spielparametern) - Koordinative Anforderungsschwierigkeit (Antizipation, Ballannahme, -verarbeitung und Angriffsschlag) - Bewegungssituationen in der Pause - Taktik und Strategie in kleinen Spielen - Beurteilung der Leistungen der Mitschüler Fachbegriffe: - Ballantizipation - **Spielidee / Spielziel** - **Koordinative Fähigkeitsprofil**	unterrichtsbegleitend: - Teamfähigkeit - Fairness und Regelkonformität - Spiele beschreiben und einordnen - Spielfähigkeit - Engagement und Motivation - Übernahme von Aufgaben in der GA und beim Spielen punktuell: - **Präsentation des eigenen Spieles** - **Organisation und Anleitung einer Turnierform für das eigene Spiel**

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 34: Laufen über Stock und Stein: Erfahren vielfältiger Laufvariationen im Hinblick auf das rhythmische Überwinden von Gegenständen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Grundlegendes leichtathletisches Bewegen</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
• unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1]
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]
• sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]
UK
• den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: - Erstellen eines Hindernisparkours in der Halle - Grundlegende Merkmale des Hürdenlaufs erarbeiten - kleine Hürdenwettkämfe durchführen	- Selbstständiges Erproben (Lernaufgaben) - Planvolles Hinführen durch Bewegungsaufgaben - Gegenseitige Unterstützung - Wettkampfleistung individuell festlegen und Wettkampfstätte herrichten Fachbegriffe: - Induktive Lehr-und Lernmethode	Reflektierte Praxis: Beschreibt den Prozess des „sich über die Hindernisse trauen/wagen“ (eigene Empfindungen wie Angst, Hemmungen, Stolz, …) Benennt Unterschiede in der Art der Hindernisse (Höhe, Tiefe, Abstand, …) und entwickelt den sich daraus ergebenen Laufrhythmus Entwickelt Kriterien für euren selbsterstellten Hindernisparkours Fachbegriffe: • 3-Schritt Rhythmus • Nachziehbein • Schwunbein	prozessbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Sich auf Unbekanntes Einlassen - Hürdentechnik (Verbesserung) punktuell: - Techniküberprüfung Hürdenlauf v.a. 3-Schritt-Rhythmus:

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7

Thema des UV – Nr. 35: Der Ball muss über das Netz – Erwerb der technischen Grundfertigkeiten im Volleyballspiel sowie erster gruppentaktischer Maßnahmen im Offensivspiel

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Leistungsverständnis im Sport [d] • 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 auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]	**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] • 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** • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1] • 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:
• Basisfähigkeiten: oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag, Angriffsschlag • taktisch angemessenes Verhalten: - Mitspieler und Gegenspieler wahrnehmen - einfache Spielsituationen - an Taktiktafel erläutern - das Drei-Stationenspiel mit Zuspieler, Steller und Angriffsspieler • Spielidee kennen lernen (Regeln, Vereinbarungen) • individuelle Leistungsfähigkeit im Sinne der Mannschaft auf „Idealposition“ einbringen	• Stationsbetrieb - Üben von Bewegungsabläufen (vom Einfachen zum Komplexen) - Umgang mit dem Ball - gegenseitige Hilfe und Feedback - Einsatz von Videoanalyse zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung - Methodenreflexion über eingesetzte Medien	Reflektierte Praxis: Durch das Erlernen volleyballspezifischer Grundtechniken wie oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag und Angriffsschlag sollen die SUS sich mit dem für sie neuen Rückschlagspiel auseinandersetzen. Im Fokus der Unterrichtsreihe steht dabei das leistungsspezifische Spielen miteinander. Dazu gehört unter anderem auch das Einnehmen verschiedener Positionen im Spiel sowie die Kommunikation innerhalb eines Teams. Fachbegriffe: • Bereitschaftsstellung • Beinarbeit • Körperstreckung • Koordination • Antizipation • Angriff/Verteidigung • normierte und nichtnormierte Leistungsmessung	unterrichtsbegleitend: • Übungsaufgaben • Individuelle Spielfähigkeit • Individuelle Leistungssteigerung • Übernahme von „Trainerfunktion“ für motorisch schlechtere MitschülerInnen • Beobachtungskriterien: - Ausführungsqualität nach Bewegungsmerkmalen punktuell: - Aufschlag (von unten) - oberes und unteres Zuspiel

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10</th><th>Dauer des UVs: 6</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV – Nr. 36: Wie fit bin ich? Wie werde ich besser? - die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennen und als Vorbereitung auf die Skifahrt anwenden können</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Allgemeines und spezielles Aufwärmen
• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1]

• 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]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• 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]

• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]

MK
• einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]

• 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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Verschiedene Trainingsformen der Ausdauer kennenlernen (Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer) • Unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern • Pulsmessungen (auch mit der Pulsuhr) • Ausdauertestverfahren • Anpassung der Kraftausdauer an die individuelle Leistungsfähigkeit	• Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung • Gruppen- und Biathlonstaffeln; Sportspiele mit Ausdauerleistung • Sein eigenes Training protokollieren – ein Lerntagebuch sowie ein Trainingsprotokoll führen • Eventuell: Exkursion ins Fitnessstudio (mit Pulsüberwachung) Gegenstände • Langzeitausdauerleistungen (Laufen) • Conconi-Test, Coopertest, 30-Minuten-Lauf • Circuittraining • Cross-Fit	Reflektierte Praxis: • Wie kann die Intensität eines Ausdauertrainings verändert werden? Welche Parameter stehen zur Verfügung? • Wie kann ich mich sportartenspezifisch (hier: auf die Skifahrt) auf eine sportliche Belastung vorbereiten? Fachbegriffe: • Ermüdungswiderstandsfähigkeit • Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung • Superkompensation • Formen von Kraft • Arbeitsweise der Muskulatur • Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis; Leistungsbegriff und Leistungsverständnis	unterrichtsbegleitend: • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen • Ermüdungswiderstandsfähigkeit zeigen • angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Hilfsbereitschaft und Teamgeist beim gemeinsamen Training zeigen • angemessene Selbsteinschätzung punktuell: • 30-Minuten-Lauf/Cooper-Test/Conconi-Test • Ggf. Lehrprobe für eine Lerneinheit

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 5 T. (30 Std.)	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1

Thema des UV – Nr. 37: Sicher auf dem Ski! – Beim Skifahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **c - Wagnis und Verantwortung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
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] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] • Handlungssteuerung [c] • Interaktion im Sport [e] • Variation von Bewegung [b]
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** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • 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** • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • 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 Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] • 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] • 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:
- Erarbeitung der grundlegenden körperlichen Fitness für das Skifahren - SuS erlernen die grundlegenden Bewegungsmuster des Skifahrens - Lernen das selbstständige Orientieren im Skigebiet - Diskutieren die ökologischen, ökonomischen und sozialen Folgen des Wintersports aus verschiedenen Perspektiven	- Lernen die FIS-Regeln und wenden diese situationsgerecht an - Können Pistenpläne lesen und sich im Skigebiet orientieren - Können sich in Gruppen sicher im Skigebiet bewegen - Fällen ein mehrperspektivisches Urteil zu den Auswirkungen des Wintersports - evtl. können an Hand von Videoaufnahmen ihre eigenen motorischen Fähigkeiten kritisch reflektieren	Reflektierte Praxis: Naturerlebnis Erleben einer Gruppen- und Sportfahrt körperliche Belastung im alpinen Bereich Skitechnik, Wagnis und Sicherheit Fachbegriffe: FIS-Regeln Ski-Gymnastik Pistenplan Pistenmarkierungen	unterrichtsbegleitend: - Die Skilehrer/Innen melden an den – jeweiligen Fachkollegen zurück: … inwiefern eine individuelle Verbesserung in der Technik des parallelen Skifahrens gelang, …die SuS sich für den Skiunterricht motiviert haben.

UV-Karten der Einführungsphase

hgBewegungsfeld/Sportbereich EF.1	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	Formen der Fitnessgymnastik (BF/SB 1)	F D	EF	6

Die Perfekte Vorbereitung für das Schuljahr! – Dehnen und Kräftigen innerhalb sportartspezifischer funktioneller Aufwärmphasen unter Berücksichtigung der Inhalte des Schuljahres

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

(d) Leistung – Trainingsplanung und –organisation

Sachkompetenz

(f) Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

(d) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

Urteilskompetenz

(-)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Sich selbständig funktional und sportartspezifisch aufwärmen - Schriftliche Planung/Ausarbeitung eines sportartspezifischen Aufwärmprogramms (aus den UV der EF) - Intensität des Aufwärmens den eigenen Fähigkeiten entsprechend variieren - Physiologische Auswirkungen des Aufwärmens (Stoffwechsel, Nervensystem, HKS, Gelenke, Sinnesorgane, psychischer Bereich) verstehen - Beispielhaft sportartspezifisches Aufwärmen (z.B. Fußball, Handball	- Kriterien für ein gutes Aufwärmen erarbeiten und ggf. ergänzen - Ein Aufwärmprogramm auf der Grundlage der erarbeiteten Kriterien in 2er Gruppen sportartspezifisch (UV der EF) erarbeiten und zielgerichtet anleiten/durchführen - Erstellung eines Papers zum jeweiligen Aufwärmprozess	- Dehnen - Kräftigung Fachbegriffe: Allg. und spezielles Aufwärmen Funktionale Dehnübungen (Dynamisches Dehnen, Statisches Dehnen (passives/aktives Stretching; Anspannungs-Entspannungs-Stretching)) Funktionale Kräftigungsübungen (Stabilisation- und Kräftigungsübungen	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - mündliche Mitarbeit - Paper zum Aufwärmungsprogramm - ggf. Referate zum Thema Stoffwechsel etc. punktuell: - Präsentation der Aufwärmprogramme während der jeweiligen UV im Verlauf der EF

Bewegungsfeld/Sportbereich EF.2	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.
Spielen in und mit Regelstrukturen (BF/SB 7)	Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball (BF/SB 7)	E D	EF	12

Das Spiel strukturieren – Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv situationsangemessen handeln.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(e) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

(d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Sachkompetenz

(e) Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

(a) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben

Methodenkompetenz:

(a) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

(b) Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen

Urteilskompetenz

(a) Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Verbinden von technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Erarbeiten und Erproben individual- und gruppentaktischer Spielstrategien	- In kleingruppen spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine erproben und vertiefen - Erweiterung des individuellen Spektrums durch Partnerhilfen zur Verbesserung der gruppentaktischen Handlungsmöglichkeiten	- spezifische Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Maßnahmen - Rebound - Korbleger - Organisation des Zusammenspiels - Regeln Fachbegriffe: Spielposition Schrittstopp Korbleger Verteidigerstellung Rebound Taktikbogen	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Entwicklung der Teamfähigkeit - Technomotorischer Lernfortschritt - Fairness und Regelkonformität - Fortschritt des spieltaktischen Verständnisses - Organisation und Kooperation in der Kleingruppe - Individueller Fortschritt der Bewegungsausführung - Individueller Einsatz - Engagement im Teamverbund punktuell: - Techniküberprüfung

Bewegungsfeld/Sportbereich EF.3	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	Formen der Fitnessgymnastik,	F D	EF	18

	Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden (BF/SB 1)			

Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein – Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

(d) Leistung - Trainingsplanung und -organisation

Sachkompetenz

(f) Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz:

(f) Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

(d) Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch)

Urteilskompetenz

(f) Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

(d) Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Erstellung eines Fitnessprogramms zur Steigerung der Kraft in der Sporthalle - Auswirkungen des Sporttreibens auf das Wohlbefinden kennenlernen - Fit durch Ernährung?	- Selbstständige Planung, Gestaltung und Erprobung eines Fitnessprogramms zur Steigerung der Kraft - Feedback zur Station im Hinblick auf den Aufbau von Kraft geben	- Fitnesszirkel / Fitnessstudio in der Sporthalle - Ernährung Fachbegriffe: - Antagonist, Agonist, Synergist - Belastung, Ermüdung, Erholung, Überkompensation - Belastungsnormative	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Analyseaufgabe - Reflexionsfähigkeit bezüglich der erstellen Stationen - Muskelspezifische Übung - Adäquate Verwendung von Fachbegriffen - Bewegungsalternativen aufzeigen punktuell: - Test

Bewegungsfeld/Sportbereich EF.4	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.
Bewegung an Geräten - Turnen (BF/SB 5)	Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen (BF/SB 5)	B C	EF	15

Turnen an Gerätekombinationen – Selbstständige, Kriterien-geleitete Entwicklung, Erprobung und Präsentation turnerischer Bewegungsformen und -verbindungen an verschiedenen Geräten in Partner- bzw. Gruppenchoreographien

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(b) Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien

(c) Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Sachkompetenz

(b) Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

(c) Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

(b) Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

(c) Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz

(b) Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

(c) Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
Erarbeitung der Partner-/Gruppenchoreographie in festen Gruppen an einer festgelegten oder frei wählbaren Gerätekombination - Unterscheidung turnerischer Bewegungsformen an verschiedenen Geräten (z.B. Rollbewegungen, Sprungbewegungen, Auf- und Umschwungbewegungen, Überschlagbewegungen) z.T. verdeutlicht an biomechanischen Prinzipien (z.B. Rotationsachsen, Actio und Reactio) - Übergang von Fundamentalbewegungen zu höheren Schwierigkeiten durch z.B. Veränderung der Bewegungsweite, der Ausgangsposition, Überlagerungen mit weiteren Bewegungsstrukturen - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden - Richtiges Benennen der Geräte (z.B. Pferd, Minitrampolin, Schwebebalken, Schaukelringe) - Sachgerechtes Auf- und Abbauen der Gerätelandschaften	- Methodische Übungsreihen zum Wiederholen und Erlernen grundlegender Bewegungsformen und Bewegungsverbindungen - Videogestützte Bewegungsanalyse - Erarbeitung von Kriterien zur Bewertung der Partner- bzw. Gruppenchoreographie - Möglichkeit der Binnendifferenzierung über den Einsatz von musikalischer Begleitung zur Präsentation der Choreogragraphien	- Lernstandsdiagnose: Eingangstest zur Überprüfung grundlegender turnerischer Fertigkeiten Fachbegriffe: - Bewegungen und Bewegungsrichtungen: Abduktion, Adduktion, Extension, Flexion, Rotation, Pronation, Supination - Armhaltung und Armbewegungen: Vorhalte, Seithalte, Rückhalte, Hochhalte - Griffform: Kammgriff, Speichgriff, Ristgriff - Vorlings, rücklings, seitlings	Überprüfungsform: Präsentation unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Mündliche Mitarbeit - Individueller Leistungsfortschritt punktuell: - Turnerische Bewegungsformen und Bewegungsverbindungen an einzelnen Geräten - Fachliche Qualität der Referate zu den biomechanischen Prinzipien - Kriterien-geleitete Bewertung der selbstständig entwickelten Partner-/Gruppenchoreographien an den Gerätekombinationen - Ggf. Referate zu den biomechanischen Prinzipien

Bewegungsfeld/Sportbereich EF.5	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	Tanz (BF/SB 6)	B A	EF	12

Rhythm is a dancer! - Präsentation einer tänzerischen Komposition unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien und Aufstellungsformen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(b) Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien

(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Sachkompetenz

(b) Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz:

(b) Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen

Urteilskompetenz

(b) Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Vielfältige und neuartige Bewegungstechniken auf Basis der bisher gelernten Grundformen weiterentwickeln - Rhythmusschulung - Tänzerische Grundformen: laufen, gehen, springen etc. - Mini-Choreografien - Internetrecherche - Gestaltung eines Gruppenflashmobs der Gerätelandschaften	- Demonstration und Imitation anhand von Videomaterial - Vorgegebene Bewegungsgestaltung in Partner- und Gruppenarbeit üben, variieren und weiterentwickeln. - Kompositionen Kriterien-geleitet in der Gruppe entwickeln und präsentieren - Bewegungsgestaltung Kriterien-geleitet beschreiben und beurteilen	- Moderne Tanzformen (Modern Jazz, Street-/ Breakdance, Hip Hop, Musical-/ Ausdruckstanz) - Aktionsmöglichkeiten aus ästhetisch-künstlerischen oder körperbetonten Bewegungsbereichen, z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren, Akrobatik, Fachbegriffe: - Beat, Takt, Phrase, Musikbogen - Beats per minute - Intro, Basis einfache, halbe, doppelte Drehung, Beinhaken, Tornado - Gestaltungskriterien Zeit, Raum, Dynamik und Form	Überprüfungsform: Präsentation unterrichtsbegleitend: - Intensität des Engagements - Soziale Aspekte im Gestaltungsverlauf (Kommunikations-, Team- und Konfliktfähigkeit punktuell: - Präsentation der Gestaltung (Gruppenbewertung) hinsichtlich der Aufstellungsformen, der Kreativität/Idee, der Synchronität - Individuelle Bewegungsfähigkeit (individuelle Bewertung) hinsichtlich der Technik, des Rhythmus‘, des Ausdrucks

Bewegungsfeld/Sportbereich EF.6	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	Mannschaftsspiele - Volleyball (BF/SB 7)	E A	EF	12

„Volleyball“ – Variationen und Vereinfachungen zur Verbesserung des Zielspiels kennen lernen, nutzen und auswerten

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(e) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten.

(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Sachkompetenz

(e) Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

(a) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz:

(e) Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren.

(a) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(a) Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Vereinfachen / Verändern von Spielregeln und Rahmenbedingungen - Variationen in Spielfeld- und Mannschaftsgröße - Neulernen / Wiederholung und Festigung der Techniken Baggern, Pritschen, Schmettern - Hier können Sie die didaktischen Entscheidungen eintragen	- Kriterien für ein gutes Volleyballspiel - Leistungsdifferenziertes Spiel- und Übungsangebot - Unterschiedliche Spielpositionen in Angriff und Verteidigung - Einsatz von Bildreihen	- (Ziel-)Spiel 2:2 - Beobachtung(sbögen) zu den Techniken: Bagger, Pritschen Schmettern Fachbegriffe: - Pritschen (oberes Zuspiel), Baggern (unteres Zuspiel) - Orientierungsschritt, Stemmschritt, Absprungschritt - Lobb, Pritschangriff, Drive	Überprüfungsform: Demonstration unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Beteiligung in Reflexionen - Individueller Leistungsfortschritt punktuell: - Spiel: 2:2 ggf. mit Regelvereinfachung unter Berücksichtigung der erarbeiteten Kriterien - Techniken: Baggern, Pritschen, Schmettern

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	d, f	b1, b2, f1, f2	Q1.1	15	1

Alles im grünen Bereich! – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.2 Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

(d) Leistung – Trainingsplanung und -organisation

Sachkompetenz

SK f.2: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

MK d.1: Die Schülerinne und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS entdecken vielfältige Möglichkeiten der aeroben Ausdauersteigerung und lernen durch Verstehen die richtige Anwendung und Umsetzung. Die SuS sollen Gesundheit in einem ganzheitlichen Verständnis als ein Miteinander physischer, psychischer und sozialer Faktoren erleben und begreifen.	- Ausdauertagebuch - Portfolio - Einsatz von Handy-Apps (z.B. Runtastic) - Testverfahren - Pulsmessung	Fachbegriffe: - aerobe und anaerobe Ausdauer - Stoffwechsel - ATP Gewinnung - Karvonen-Formel - Conconi-Test - aerob/anaerobe Schwelle - Laktat-Steady-State	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - mündliche Mitarbeit - Portfolio - ggf. Referate zum Thema Stoffwechsel etc. punktuell: - Cooper-Test (auch unter Berücksichtigung der Leistungssteigerung)

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	a, e	e1, a1, a3, a4	Q1.1	18	2

„Körbe erzielen, Körbe verhindern“ – kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung im Hinblick auf die Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit im Hinblick auf die zentrale Spielidee des BB-Spiels

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- im Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (1)
- im Basketball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a3, a4, e1

Bewegungsstruktur und Bewegungslehren (a)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (1)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (3)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (4)

Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (1)

Methodenkompetenz (MK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (a)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (e)

Sachkompetenz (SK)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen erläutern. (e)

Urteilskompetenz (UK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (a)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Fertigkeiten-Diagnose anhand des Spielverlaufs - Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms in Bezug auf die Grundtechniken und dabei unterschiedliche Methoden erlernen und anwenden - Besonderheit zum Fußball: alle greifen an und alle verteidigen - Umsetzung der Ziel-Idee: „Den Korb verhindern“ im Gegensatz zu „Den Pass verhindern“. Fachbegriffe: - Kraftübertragung beim Positions- und Sprungwurf	- Induktives Vorgehen zu Beginn - Beispielanalyse und Trainingsplan durch Lehrkraft - Kriterien eins guten individuellen Trainings beschreiben und umsetzen - Gruppenbildung bei ähnlichen Defiziten (Differenzierung nach technischem Können) Fachbegriffe: - Differenzierung	- Trainingsmethoden - analytisch-synthetisch, Ganzheitsmethode, … - Trainingsdokumentation - Leistungsvergleiche Fachbegriffe: - Bildreihen, Demonstration, … - Dribbling, Druckpass, Sprungwurf, Cross-Over, Körpertäuschung, …	Prozessbegleitend: - Sorgfalt und Engagement bei der Planung und Durchführung des Trainings punktuell: - Einzeldemonstration von zwei ausgewählten Bewegungsverbindungen (Dribbling-Wurf, Sternschritt – Pass, …) in Form eines Technik-Parcours - Umsetzung im Spielbetrieb Beobachtungskriterien: - individuelle Entwicklung - Ausführungskriterien bei der Technik

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	b	b1	Q1.1	15	3

„BallKoRobics – Basketball mal anders“ - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Zeit sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 4

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/ formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (1)
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetischgestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation- nutzen (4)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: b1

Bewegungsgestaltung (b)
- Gestaltungskriterien (1)

Methodenkompetenz (MK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden. (b)

Urteilskompetenz (UK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (b)

Sachkompetenz (SK)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (b)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Erarbeitung der Gestaltungskriterien (insbesondere Zeit) - Partnerübungen zum Paarweisen nutzen des Balles (prellen, werfen, fangen, …) - gemeinsame Erarbeitung einer kleinen BallKoRobics Choreographie und anschließende Bewertung durch die SuS - Erstellung einer eigenen Choreographie in Gruppen (mind. 6 max. 10) - Kriteriengeleitete Auswertung der Präsentationen Fachbegriffe: - Kraftübertragung beim Positions- und Sprungwurf	- Musik und Sport – Anpassung von Bewegungsformen bezüglich eines Rhythmus - Bewegungsfolgen nachgestalten und umgestalten in Kleingruppen - Schriftliche Planung der Choreographie - Aufzeichnung auf Handy, Video etc. zur Sicherung der Stundenergebnisse Fachbegriffe: - Rhythmus, Takt, Zählzeit	- Gestaltungskriterien - Raum, Zeit, Dynamik, Form - Kriterium Zeit - Tempo/Geschwindigkeit - Akzentsetzung - Rhythmus - Bewegungsabfolge	Prozessbegleitend: - Sorgfalt und Engagement bei der Planung und Durchführung der Choreographie punktuell: - Gruppenbezogene Umsetzung der Gestaltungskriterien innerhalb der Gruppenchoreographie - Individuelle Ausführung der Bewegungsabfolgen innerhalb der Gruppenchoreographie Beobachtungskriterien: - individuelle Entwicklung - Ausführungs- und Gestaltungskriterien

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	d, e	d3, e1	Q1.2	12	4

„Potential nutzen“ – Spezialisierung individueller Spielerpositionen auf Grundlage von körperlichen und technisch-koordinativen Voraussetzungen und Erlernen und Festigen positionstypischer Bewegungsabläufe

Kompetenzerwartungen: BWK 2

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d3, e1

Leistung (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (3)

Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (1)

Methodenkompetenz (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

Sachkompetenz (SK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (d)

Urteilskompetenz (UK)
- Anforderungssituationen im Basketball auf ihre leistungsbezogenen Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (d)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Erschließung der Spielerpositionen Guard, Center und Forward - Beschreibung der körperlichen Eigenschaften und koordinativen Anforderungen an die jeweilige Spielerposition - Zielgerichtetes Training typischer Fertigkeiten der Spielpositionen in Positionshomogenen Gruppen - Anwendung und Umsetzung der Positionstypischen Fertigkeiten unter Druckbedingungen und im Spiel Fachbegriffe: - Lernen durch Lehren	- Expertengruppen zur Erläuterung und Bedeutung der Spielerpositionen - Durchführung eines zielgerichteten Trainingsplans - Stationsbetrieb Fachbegriffe: - Expertenpuzzle	- Positionen: Guard, Center, Forward - Guard - Cross-Over - Reverse Dribbling - Sternschritt Auflösung - Step-Back Center - Rebound - Posten - Baby-Hook Forward - Powerbewegungen - Körpertäuschungen - Korbleger-Varianten	Prozessbegleitend: - Engagement und Entwicklung beim Erwerb der technischen Fertigkeiten - Berücksichtigung von Trainingsmethoden und -Prinzipien bei der Planung punktuell: - Einzeldemonstration der Positionstypischen Techniken - Umsetzung im Spielbetrieb Beobachtungskriterien: - individuelle Entwicklung - Ausführungskriterien bei der Technik - Umsetzung unter Druckbedingungen

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	f	f1,f2	Q1.2	15	5

So werde ich stark! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen.l

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.3 Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

BWK 1.4 Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz

SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS sollen Dehnmethoden vertiefend (aus EF bekannt) in verschiedenen Trainingssituationen anwenden können. - Die SuS lernen verschiedene Trainingsübungen zur individuellen Steigerung der Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktivkraft, etc.) kennen.	- Stationenlernen - Lernkarten - Gruppenpuzzle - Schüler als Experten - Experteneinsatz - Fitness-Apps (z.B. Freeletics)	Fachbegriffe: - aktives/passives, dynamisches/statisches Dehnen - Definition Fitness (auch Kraftarten) - Kennenlernen von Muskelgruppen - Trainingsprinzipien - Borg-Skala - Belastungstest	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - mündliche Mitarbeit punktuell: - Referate - Theorie-Test

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	f, e	f1, e2	Q1.2	15	6

„Streetball – Von der Halle auf die Straße“ – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

Kompetenzerwartungen: BWK 3

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Streetball

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (3)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: f1, e2

Kooperation und Konkurrenz (e)
- Fairness und Aggression im Sport (2)

Gesundheit (f)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (1)

Methodenkompetenz (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (f)

Sachkompetenz (SK)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (f)

Urteilskompetenz (UK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Play-Game-Sport - Ursachen und Auswirkungen der Regeländerungen im Streetball - Einfluss des individuellen Spielverhaltens auf den Spielfluss - Rollenzuweisung und Aufgabenbereiche innerhalb einer Mannschaft zuteilen und befolgen - Auswirkungen von besonderen Spielertypen auf das Spiel - Motive für, sowie gesundheitliche und soziale Auswirkungen von Freizeitsport - Integration und Partizipation in fremde Spielgruppen	- Positive und negative Manipulation von Spielsituationen inszenieren und deren Auswirkungen auf den Spielfluss und Spielspaß beurteilen - Heterogene Gruppenbildungen zur Erschließung unterschiedlicher Motivationsanforderungen an die Gruppenmitglieder (Anreize schaffen, Spielspaß für alle, Teambildungskatalisatoren und – hemmer, …) - Exkursion zu Freizeitsportplätzen - Streetball-Turnier Fachbegriffe: - soziale Integration im Sport - Komponenten einer „guten“ Gesundheit - Ernährung, Sport, soziale Aspekte,…	- Regelwerk Streetball - Motive zum Sporttreiben - Gesellschaft - Stressabbau - körperliche Züchtigung - Wettkampf - Gesundheit - … - Spielertypen - Rage-Monster - „Mein Fehler“ - Coach - Egoist - Motivationswandler	Prozessbegleitend: - Übernahme von Führungsqualitäten innerhalb einer Mannschaft - Einhaltung von Aufgabenbereichen (Rollen) innerhalb einer Mannschaft punktuell: - Anpassungsfähigkeit an die Anforderungen heterogener Spielgruppen bei einem Streetball-Turnier Beobachtungskriterien: - Aktives Einbringen in das Spiel

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	f	f1	Q2.1	12	7

Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich nutzen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.3 Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz

SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS entwickeln in Kleingruppen auf Basis der Unterrichtshinhalte (Q1.5) eigene theoriegeleitete Praxis-Unterrichtsheiten und werden dabei zum Subjekt ihres eigenen Lernens (Förderung der Schülerselbstständigkeit) → Lernen durch Lehren: (discimus docendo: Seneca). - Gruppe 1: Ausdauer - Gruppe 2: Kraft - Gruppe 3: Schnelligkeit - Gruppe 4: Beweglichkeit - Gruppe 5: Koordination	- Kleingruppenarbeit - Theorie → Praxis → Reflexion - Lernen durch Lehren	Fachbegriffe: - Ausdauer: aerob, anaerob, etc.; Laktat Steady-State, Muskelkater und –verletzungen, Trainingsprinzipien. - Kraft: Agonist/Antagonist, Kraftarten, Funktionalität eines Muskels, Muskelaufbau, Gleitfilament Theorie, Ennervierung. Schnelligkeit: ST, FT-Fasern, Intermediär-Fasern, Trainingsprinzipien, Arten von Schnelligkeit. Beweglichkeit: Dehnen, Muskelspindeln, muskuläre Dysbalancen Koordination: koordinative Fähigkeiten, Drucksituationen	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - mündliche Mitarbeit punktuell: - Durchführung des Unterrichtseinheit - Handout

Bewegungsfeld/Sportbereich Q2.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	a, e	a2, e1	Q2.1	15	8

„Als Mannschaft zum Erfolg“ – Erlernen und Trainieren von Spielzügen zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- im Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (1)
- Im Basketball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a2, e1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (1)

Methodenkompetenz (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

Sachkompetenz (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. (e)
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (a)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung

- Erarbeitung und Anwendung der Zonenverteidigung und Vergleiche mit der Manndeckung (Vor- und Nachteile)
 	
- Erarbeitung und Anwendung des aktiven und passiven, sowie dem indirekten und direkten Blocks
 	
- Erarbeitung und Anwendung von zwei strukturierten Spielzügen
 	
- Bezug zu den Spielpositionen und deren Aufgaben im Spielfluss
 	
- Trainieren der erforderlichen motorischen Fähigkeiten (Differnzierung-, Umstellung-, Kopplung-, Orientierung-)
	- Feste Mannschaftszuteilungen (Teamgeist fördern, individuelle Voraussetzungen ins Spiel mit einbeziehen, …)
	
	- Vertiefung der Verteidigungstypen innerhalb einer Mannschaft
	
	- Feste Rollenzuweisung innerhalb der Spielzüge und des Blocks
	
	- Eigenständige Übungsphasen und Auswahl der angewendeten Spielzüge innerhalb einer Mannschaft
	
	- Herausarbeitung der individuellen Handlungs- und Ausführungsmerkmale für das Gelingen eines Spielzuges
		- Manndeckung
		
		- Zonendeckung
		
		- Einfache Spielzüge
		  - Give and Go
		  - Fast Break
		
		- Komplexe Spielzüge
		  - aktiver, passiver Block
		  - direkter, indirekter Block
		  - Swing
		  - Low-Post
		  - High-Guard
		  - …
			Prozessbegleitend:
			- aktive Teilnahme an Unterrichtsgesprächen zur Erarbeitung der Taktiken
			- Engagement bei der Einübung von Verteidigungs- und Angriffstaktiken
			
			punktuell:
			- Anwendung der Handlungs- und Ausführungsmerkmale in Bezug auf ausgewählte Taktiken im Spiel
			
			Beobachtungskriterien:
			- soziale und sportliche Leistungsbereitschaft
			- Beitrag zum Gelingen eines Spielzuges

Bewegungsfeld/Sportbereich Q2.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	f	f1	Q2.1	6	9

Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der Muskelentspannung (u. a. nach Jacobsen) zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

Inhaltlicher Kern: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung (BF/SB 1)

Inhaltliche Schwerpunkte: f1

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.5 Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz

SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS lernen verschiedene Möglichkeiten der Muskelentspannung kennen (z. B. nach Jacobsen, Qui Gong, autogenes Training, Traumreisen, Massagen) und erproben in Verbindung mit Anspannungsphasen (Belastungssituationen).	- Kleingruppenarbeit - Theorie → Praxis → Reflexion - Lernen durch Lehren	Fachbegriffe: - Muskelanspannung und -entspannung, psychische Erregung und Katharsis - Achtsamkeit - physischer und psychischer Stress	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Mitarbeitsbereitschaft (Motivation, Ernsthaftigkeit) - mündliche Mitarbeit punktuell: - Durchführung des Unterrichtseinheit - Handout

Bewegungsfeld/Sportbereich Q2.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	f, e	e1	Q2.2	12	10

„Das Basketball-Turnier“ – selbstständige Organisation und Durchführung eines Streetball/ BB-Turniers unter Beachtung des internationalen Regelwerks

Kompetenzerwartungen: BWK 2, BWK 3

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- Im Basketball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (2)
- Selbst entwickelte und bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (3)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: e1, e2

Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (1)
- Fairness und Aggression im Sport (2)

Methodenkompetenz (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

Sachkompetenz (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. (e)

Urteilskompetenz (UK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung

- Zusammenführung aller bereits behandelten Inhalte in der Q2
 	
- Organisation und Durchführung eines (offiziellen) Basketballturniers
 	
- Aufgabenbereiche einer Turnierleitung
 	
- Verteilung der Aufgabenbereiche bezüglich der Organisation und Durchführung
 	
- Durchführung eines „Probeturniers“ innerhalb des Kurses
 	
- Schiedsrichtertätigkeiten
 	
- Reflexion und Verbesserungsmöglichkeiten der Turnierorganisation
	- Gruppen- bzw. Mannschaftsspezifische Wiederholung und Vertiefung der Inhalte
	
	- Erarbeitung von Aufgabenbereichen am Beispiel eines Probeturniers
	
	- Selbstorganisierte Zuweisung von Aufgabenbereichen
	
	- SuS pfeifen Spiele unter Einbezug der Schiedsrichterzeichen
		- Inhalte
		  - Positionen
		  - Verteidigungstaktiken
		  - Spielzüge
		
		Turnier
		  - Turnierleitung
		  - Öffentlichkeitsarbeit
		  - Ablauf (Gruppenphase, K.O.-Phase)
		  - Auswertung
		  - Preisverteilung
			Prozessbegleitend:
			- Sorgfalt und Engagement bei der Planung und Durchführung des Turniers
			
			punktuell:
			- Umsetzung der Inhalte im Spielverlauf (Probeturnier)
			- Umsetzung der Aufgabenbereiche am Turniertag
			- Reflexionsfähigkeit nach dem Turnier
			
			Beobachtungskriterien:
			- Kriterien zu den Aufgabenbereichen der Turnierorganisation

Bewegungsfeld/Sportbereich Q2.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	f, e	e1	Q2.2	15	11

„Jetzt wird es ernst“ – Individuelle Vorbereitung auf eine praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- Im Volleyball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (1)
- Im Volleyball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: c1, e1

Wagnis und Verantwortung (c)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (1)

Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (1)

Methodenkompetenz (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

Sachkompetenz (SK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen erläutern. (c)
    - Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (c)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • … FACHBEGRIFFE: • …	• … • … • … • … • … • …	• … • … • … • … • … • …	UNTERRICHTSBEGLEITEND: • … BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • … PUNKTUELL: • … BEOBACHTUNGSKRITERIUM: • … SOZIALVERHALTEN: • …

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	d, f	b1, b2, f1, f2	Q1.1	6	1

Alles im grünen Bereich! – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.2 Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

(d) Leistung – Trainingsplanung und -organisation

Sachkompetenz

SK f.2: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

MK d.1: Die Schülerinne und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS entdecken vielfältige Möglichkeiten der aeroben Ausdauersteigerung und lernen durch Verstehen die richtige Anwendung und Umsetzung. Die SuS sollen Gesundheit in einem ganzheitlichen Verständnis als ein Miteinander physischer, psychischer und sozialer Faktoren erleben und begreifen.	- Ausdauertagebuch - Portfolio - Einsatz von Handy-Apps (z.B. Runtastic) - Testverfahren - Pulsmessung	Fachbegriffe: - aerobe und anaerobe Ausdauer - Stoffwechsel - ATP Gewinnung - Karvonen-Formel - Conconi-Test - aerob/anaerobe Schwelle - Laktat-Steady-State	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - mündliche Mitarbeit - Portfolio - ggf. Referate zum Thema Stoffwechsel etc. punktuell: - Cooper-Test (auch unter Berücksichtigung der Leistungssteigerung)

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	a, b	A1, b1, b2	Q1.1	6	2

„Wie finde ich den Rhythmus?“ – Erarbeitung musiktheoretischer Grundlagen mithilfe von Gestik, Mimik und Sprache zur Gestaltung verschiedener Rhythmen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
Bewegungsgestaltung (b)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK2)

Sachkompetenz (SK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
…ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b1)
…unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a1)

Methodenkompetenz (MK)
Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (b1)

Urteilskompetenz (UK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
… Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1)
…unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (a1)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • Die SchülerInnen sollen sich mit verschiedenen Rhythmen auseinander setzen und in Kleingruppen Sprache und Bewegungen rhythmisch kombinieren, wodurch das Rhythmusgefühl geschult und gefestigt werden soll. • Dabei können der Becherrap, das Rhythmisieren von Schlagzeilen, der Pausensamba und der Tanz Steppin`out eingesetzt werden. • Gemeinsames Erstellen von Bewertungskriterien als Grundlage für die abschließende Präsentation FACHBEGRIFFE: • Rhythmus, Takt, Notenwerte in der Musik, Gestaltungskriterium Zeit, Gestaltung, Dynamik	• Durch verschiedene Zugänge mit Materialien, Bewegung und Sprache, wird das Rhythmusgefühl geschult und auch koordinativ verbessert. • Der Becherrap bietet einen spielerischen Zugang, der auch später für das Bewegungstheater genutzt werden kann. • Der Pausensamba schult die auditive Wahrnehmung und das Zählen des Taktes. • In Kleingruppen werden Schlagzeilen rhythmisiert und in Bewegung umgesetzt. • Der Steppin out wird mit Arbeitsblättern selbst erarbeitet, wodurch Notenwerte, Pausen etc. gelernt und in Bewegung umgesetzt werden. Hier kommt es auf die Genauigkeit der Bewegungen im Rhythmus an. • Abschließende kreative Aufgabe ist die Kombination des Steppin`out mit einem selbst gestalteten Rhythmusteil.	• Becherrap, Entschuldigungsgroove • Zeitungsschlagzeilen sprachlich rhythmisieren und in Bewegung • umsetzen • Rhythmische Strukturen in der Bewegung finden und auf die Musik abstimmen. • Steppin Out: Erarbeitung verschiedener Schrittkombination en in Anpassung • an bestimmte Musikstrukturen. • Kombinieren verschiedener Rhythmen und deren Präsentation • Die oben genannten Gegenstände sind frei wählbar • Muskiktheoretische Grundlagen	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: • Überprüfung von Sach-, Methoden und Urteilskompetenz im Unterrichtsgespräch • Beobachtung der BWK BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Übungsbereitschaft • Kreativität bei gestalterischen Aufgaben • Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit bei GA B) PUNKTUELL: • Optional: Kombination aus Steppin out und Becherrap in der Kleingruppe mit Schwerpunkt Rhythmisierung. BEOBACHTUNGSKRITERIUM: • Berücksichtigung der exakten Schritte, Rhythmusgefühl, Übergang der Rhythmen SOZIALVERHALTEN:

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.6	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	a, b	a1, a2, b1, b2	Q1.1	15	3

„Unsere eigene Choreo!“ – Erarbeitung und Erweiterung einer Gruppenchoreographie mit Hilfe grundlegender Elemente mindestens eines Tanzstiles (z. B. Streetdance, Jassdance, HipHop) unter besondere Berücksichtigung des Gestaltungsprozesses, Merkmale des Tanzes, Gestaltungskriterien, Ausführungskriterien; Entwicklung von Takt- und Rhythmusgefühl

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK2)

Sachkompetenz (SK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
…ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b1)
…unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a1)

Methodenkompetenz (MK)
Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (b1)

Urteilskompetenz (UK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
… Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
Bewegungsgestaltung (b)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • Vermittlung grundlegender Schritte aus mindestens einer gewählten Stilrichtung mit Hilfe einer Pflichtkombination; individuelle Erweiterung u.b.B von Sprüngen und Bodenlevels im Hinblick auf eine selbst zu erstellende Kleingruppenchoreographie, gemeinsames Erstellen von Bewertungskriterien als Grundlage für die abschließende Präsentation FACHBEGRIFFE: • z.B. Jazzdance: Bezeichnung ausgewählter Tanzschritte, contract-release, off-beat; Levels, Isolation, Polyzentrik, Multiplikation, Parallelität, Opposition z.B. Hip Hop: _Floorwork, Kicks, Jumps, Bounce, Ripps, Pop Locking, o.a.	• Pflichtkombination wird von der Lehrkraft bereit gestellt; die Erweiterungen durch neue Elemente können in Form eines Stationenlernens erprobt werden; Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Stilrichtungen (z.B. Jazz- Dance und Hip Hop) werden dabei herausgearbeitet; die Choreographie wird in Kleingruppen innerhalb der Gruppen regelmäßig präsentiert zwecks Verbesserung der Choreographie im Hinblick auf die von der Gruppe ausgewählten Bewertungskriterien	• Bedeutung des Tanzes, grundlegende Merkmale (z.B. Contract-Release, Bouncen, Polyzentrik…) Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik formaler Aufbau), Ausführungskriterien, • Takt, Rhythmus, musiktheoretische Grundlagen, eventuell Handlungskompetenzmodell nach Schabert	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: • Überprüfung von Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz im Unterrichtsgespräch • Beobachtung der BWK BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Engagement • Kreativität bei gestalterischen Aufgaben • Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit bei GA B) PUNKTUELL: • Pflichtkombination aus dem gewählten Bereich • b)Gruppenchoreographie u.b.B. technischer Merkmale sowie Umsetzung der Gestaltungskriterien. BEOBACHTUNGSKRITERIUM: • Berücksichtigung aller Levels, Rhythmusgefühl, Isolationsbewegungen, Vielfalt der Schritte, formaler Aufbau, Passung Musik und formaler Aufbau SOZIALVERHALTEN:

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	f	f1,f2	Q1.2	15	4

So werde ich stark! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.3 Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

BWK 1.4 Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz

SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS sollen Dehnmethoden vertiefend (aus EF bekannt) in verschiedenen Trainingssituationen anwenden können. - Die SuS lernen verschiedene Trainingsübungen zur individuellen Steigerung der Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktivkraft, etc.) kennen.	- Stationenlernen - Lernkarten - Gruppenpuzzle - Schüler als Experten - Experteneinsatz - Fitness-Apps (z.B. Freeletics)	Fachbegriffe: - aktives/passives, dynamisches/statisches Dehnen - Definition Fitness (auch Kraftarten) - Kennenlernen von Muskelgruppen - Trainingsprinzipien - Borg-Skala - Belastungstest	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - mündliche Mitarbeit punktuell: - Referate - Theorie-Test

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.6	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	b, c	b1, b2, c1	Q1.2	12	5

„Tanzwelten“ – ein Bewegungstheater zu einem selbst gewählten Thema (Bedeutung von Mimik und Gestik; Partnerbezüge; Verfremden von Bewegungen, Körperhaltung und Körpersprache, Rhythmisierung von Sprache; Darstellung von Emotionen; Bedeutung von Emotionen beim Erlernen und Präsentieren tänzerischer Gestaltungen, Schwerpunkt bei den Gestaltungskriterien; Zeit und Dynamik, methodische Prinzipien)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- Ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (BWK5)
- Selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhtisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z. B. Pantomime, Bewegunstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren (BWK3)

Sachkompetenz (SK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- …ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b1)
- …Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst, usw.) erläutern (c1)

Methodenkompetenz (MK)

- Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (b1)

Urteilskompetenz (UK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- … Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1)
- …unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (c1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Bewegungsgestaltung (b)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • Mit Hilfe unterschiedlicher Techniken aus dem Bewegungstheater sollen verschiedene Alltagssituationen dargestellt und verfremdet werden. Am Ende des Prozesse soll eine Gesamtkomposition stehen, deren Thema selbst gewählt wird und von den SuS szenisch in KG geschrieben, gestaltet und vertanzt wird. Die Bewertungskriterien sollen von den SuS selbst mitgestaltet werden FACHBEGRIFFE: • Mimik, Gestik, ausgewählte Aspekte des Gestaltungskriteriums; Partnerbezüge, Entwicklung von Körperbewusstsein, Interaktion, Kommunikation • Methodische Prinzipien: vom Leichten zum Schweren, Improvisation und Komposition, Dynamik und Spannungsaufbau	• Verschiedene Alltagssituationen (z. B. Shoppen gehen) werden mit Hilfe von Gestik und Mimik tänzerisch dargestellt, wobei der Schwerpunkt hier weniger auf genauer tänzerischer Technikausführung liegt, als mehr auf den zentralen Aspekten des Bewegungstheaters • Im Verlauf der UE sollen immer wieder Teilchoreographien präsentiert werden, um mit Blick auf die Bewertungskriterien Verbesserungen vornehmen zu können	• Bedeutung der Emotionen (s. Bewegungstheater) • Selbstreflexion hinsichtlich der Bedeutung der Emotionen während des gesamten Arbeitsprozesses und bei der Präsentation • Bedeutung von Körperhaltung, Körpersprache • Partnerbezüge, Verfremden von Bewegungen (z. B. Zeitraffer, Slowmotion, Freeze)	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: • Überprüfung von Sach-, Methoden-, und Urteilskompetenzen im UG • Beobachtung der BWK BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Engagement • Kreativität bei gestalterischen Aufgaben • Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit bei GA • Selbstreflexion des Gestaltungsprozesses und Verbalisierung von Emotionen und ihrer Bedeutung für den Gestaltungsprozess B) PUNKTUELL: • Gruppenchoreographie u. b. B. von Elementen des Bewegungstheaters • Umsetzung von Gestaltungskriterien zur Verstärkung der zu vertanzenden Geschichte/Situation BEOBACHTUNGSKRITERIUM: • Nutzung von Zeit und Dynamik • Klarer formaler Aufbau • Bewusster Einsatz von Körpersprache SOZIALVERHALTEN: • Kooperation

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.6	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	a, b, e	a1, b1,	Q1.2	12	6

„Let‘s gambol“ – eine Trendsportart: Vom Gummitwist zu einer kriteriengeleiteten Gambol Jump-Gruppenchoreographie mit eigenen Jumps

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
… selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK2)

Sachkompetenz (SK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
…ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b1)

Methodenkompetenz (MK)
Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (b1)

Urteilskompetenz (UK)
Die Schülerinnen und Schüler können…
… Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1)
…unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (a1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
Bewegungsgestaltung (b)
Kooperation und Konkurrenz (e)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • Die Schülerinnen und Schüler sollen sich mit den vielfältigen Möglichkeiten des Gummitwist-Einsatzes auseinandersetzen. • Dabei sollen sie grundlegende Sprünge (für die Insider und Enders) erproben, eigene Sprungvariationen, auch unter Berücksichtigung der Arme, erproben. • Berücksichtigt werden sollen ebenfalls Sprungvariationen in Hinblick auf Sprungrichtung, Aufstellungsform und Positionswechsel FACHBEGRIFFE: • Insider, Ender • Basic Step, Basic Jump	• Explorative Annäherung an das Sportgerät • Einführung in die beiden Formes des Grundsprunges (basic jump, basic step) • Festigung der Grundsprünge mit anschließender Erweiterung durch selbstständig entwickelte Veränderungen der beiden Sprünge in Kleingruppen • Entwicklung eigener Sprungvariationen unter Berücksichtigung der Arme • Sprungvariationen im Hinblick auf die Sprungrichtung sowie des Positionswechsels vom ender zum insider • Erarbeitung einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen unter Berücksichtigung der vorgegebenen Kriterien zur Leistungsbewertung • Kriterien geleitete Bewertung	• Takt, Rhythmus, • Abstimmung aufeinander (insider, ender) • Gestaltungskriterien (Raum/Dynamik/Zeit, formaler Aufbau) • Variation der Partnerbezüge (z. B. Kontraste)	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: • mündliche Mitarbeit in Gesprächsphasen • Einbringen in Praxisanteil BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Qualität und Quantität der Beiträge • Anstrengungsbereitschaft • Kreativität bei gestalterischen Aufgaben • Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit bei GA B) PUNKTUELL: • Präsentation der Kleingruppen-Choreographie BEOBACHTUNGSKRITERIUM: • Gruppennote: vorgegebene Elemente in Choreo enthalten? Kreativität, Schwierigkeitsgrad, Synchronität, Musikalität • Einzelnote: Ausführung der Choreo (Schwierigkeitsgrad, Ausdruck, Bewegungsausführung) SOZIALVERHALTEN:

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	b, f	b1, b2, f1, f2	Q1.2	6	7

„Pilates, Massage und Entspannung“ – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung verschiedener Pilatesübungen, Massagetechniken und Entspannungstechniken (Schwerpunktsetzung möglich)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- BF/SB 1: … Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1)
- … selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, (BWK 5)

Sachkompetenz (SK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- … gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (f1)
- … gesundheitliche Auswirkungen von Sport-treiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (f2).

Methodenkompetenz (MK)

- Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f1)

Urteilskompetenz (UK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- … positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f1).
- … Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • Die SuS erlernen verschiedene Übungen und Methoden aus den Bereichen Pilates, Entspannung und Massage • Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung, Präsentation und Korrektur dieser Übungen und Methoden • Die Übungen und Methoden sollen individuell reflektiert (z.B. Lerntagebuch) und angepasst Werden FACHBEGRIFFE: • Progressive Muskelentspannung, • Powerhouse	• Gruppenpuzzle (Vermittlung, Präsentation und Korrektur stehen im Vordergrund	• Kriterien für Vermittlung und Präsentation von Übungen • Individuelle Anpassung von Übungen • Übungen und Methoden aus den Bereichen Pilates, Entspannung und Massage	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: • Überprüfung von Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz im Unterrichtsgespräch • Beobachtung der BWK BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Qualität und Quantität der Beiträge • Anstrengungsbereitschaft

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	f	f1	Q2.1	12	8

Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich nutzen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.3 Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz

SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS entwickeln in Kleingruppen auf Basis der Unterrichtshinhalte (Q1.5) eigene theoriegeleitete Praxis-Unterrichtsheiten und werden dabei zum Subjekt ihres eigenen Lernens (Förderung der Schülerselbstständigkeit) → Lernen durch Lehren: (discimus docendo: Seneca). - Gruppe 1: Ausdauer - Gruppe 2: Kraft - Gruppe 3: Schnelligkeit - Gruppe 4: Beweglichkeit - Gruppe 5: Koordination	- Kleingruppenarbeit - Theorie → Praxis → Reflexion - Lernen durch Lehren	Fachbegriffe: - Ausdauer: aerob, anaerob, etc.; Laktat Steady-State, Muskelkater und –verletzungen, Trainingsprinzipien. - Kraft: Agonist/Antagonist, Kraftarten, Funktionalität eines Muskels, Muskelaufbau, Gleitfilament Theorie, Ennervierung. Schnelligkeit: ST, FT-Fasern, Intermediär-Fasern, Trainingsprinzipien, Arten von Schnelligkeit. Beweglichkeit: Dehnen, Muskelspindeln, muskuläre Dysbalancen Koordination: koordinative Fähigkeiten, Drucksituationen	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - mündliche Mitarbeit punktuell: - Durchführung des Unterrichtseinheit - Handout

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.2	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6	f, d	f1, d1	Q2.1	9	9

Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6 Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

BF/ SB 1 Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

(d) Leistung – Trainingsplanung und -organisation

Sachkompetenz

SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern

SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

-

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Vielfältige und neuartige Bewegungstechniken auf Basis der bisher gelernten Grundformen weiterentwickeln - Tanz- oder Aerobicformen als Möglichkeit der Fitnessverbesserung und des tänzerischen Ausdrucks erfahren Fachbegriffe: - s.o.	- Vielfältige und neuartige Bewegungstechniken auf Basis der bisher gelernten Grundformen weiterentwickeln - Vorgegebene Bewegungsgestaltung üben, variieren und weiterentwickeln. - Kompositionen (Tanz- oder Aerobicformen) kriteriengeleitet in der Gruppe entwickeln und präsentieren - Bewegungsgestaltung kriteriengeleitet beschreiben und beurteilen Fachbegriffe: - s.o.	- High & low Impact - March - Step Touch - … Fachbegriffe: - s.o.	Überprüfungsform: - Präsentation unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Soziale Aspekte im punktuell: - Präsentation der Gestaltung (Gruppenbewertung) hinsichtlich der Aufstellungsformen, der Kreativität/ Idee, der Synchronität - Individuelle Bewegungsfähigkeit (individuelle Bewertung) hinsichtlich der Technik, des Rhythmus‘, des Ausdrucks)

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.6	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	a, b	a1, a4, b1	Q2.1	12	10

„Von der Improvisation zur Komposition“ - Improvisieren mit klassischen Gymnastikgeräten und Alltagsobjekten u.b.B. ästhetischer Qualitäten der Bewegung (Eigenschaften und gerätespezifische Formen der Handgeräte; Unterschied zwischen normierten und nicht normierten Bewegungen; Bewegungsfluss und –Dynamik; Dimensionen der Bewegungsgestaltung; Schwierigkeit objektiver Bewertungsmaßstäbe im Bereich Tanz)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- … Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen, (BWK 4).
- … ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (BWK 5).

Sachkompetenz (SK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- … ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b1).
- … zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (d1).

Methodenkompetenz (MK)

- Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (b1).

Urteilskompetenz (UK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- … Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1).
- … Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (d1).

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Bewegungsgestaltung (b)
- Leistung (d)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: Ausgangspunkt sind die normierten Handgeräte; gerätetypische Bewegungsformen werden erprobt und dann verfremdet bzw. erweitert; nachfolgend werden Alltagsobjekte zur Verfügung gestellt; hier können dann bereits bekannte Bewegungsformen, aber auch neue Möglichkeiten erarbeitet werden; am Ende sollen ein Gerät (Seil, Band, Ball, …) und ein Alltagsobjekt (Tuch, Stuhl, Tonne, Besen etc.) kombiniert werden; die Gestaltung kann dabei auch Elemente aus dem Bereich Bewegungstheater wieder aufnehmen FACHBEGRIFFE: Raumebenen, Bewegungsfluss, Bewegungsdynamik, Körperachsen, Fachbegriffe zu den gerätespezifischen Formen • ausgewählter Handgeräte	• Suchen unterschiedlicher Bewegungsformen mit einem normierten Gerät im Gruppenpuzzle; Improvisationsübungen; • Verfremden der Bewegungsformen mit Hilfe der Gestaltungskriterien, aber auch individuell entwickelter Ideen (Improvisation) • Auseinandersetzen mit nicht-normierten Geräten in Kleingruppen; Erstellen einer Komposition in Kleingruppen,	• Eigenschaften und gerätespezifische Formen der Handgeräte; Bewertungs-maßstäbe im Bereich Tanz • Unterschied zwischen Normierten gymnastischen und nichtnormierten Bewegungen; Bewegungsfluss und –dynamik; Raumebenen, Körperachsen,	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: • Überprüfung von Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz im Unterrichtsgespräch • Beobachtung der BWK BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Engagement • Kreativität bei gestalterischen Aufgaben • Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit bei GA B) PUNKTUELL: a) Einzelchoreographie mit einem nichtnormierten und einem normierten Gerät u.b.B. des Bewegungsflusses und der –dynamik; b) Improvisationsaufgabe mit einem nichtnormierten Gerät BEOBACHTUNGSKRITERIUM: Bewegungsfluss – und –dynamik; Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten, Kreativität; Berücksichtigung der Raumebenen. SOZIALVERHALTEN:

Bewegungsfeld/Sportbereich Q2.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	f	f1	Q2.1	6	11

Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der Muskelentspannung (u. a. nach Jacobsen) zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

Inhaltlicher Kern: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung (BF/SB 1)

Inhaltliche Schwerpunkte: f1

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BWK 1.5 Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

(f) Gesundheit – Gesundheitlicher und Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz

SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz

MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
- Die SuS lernen verschiedene Möglichkeiten der Muskelentspannung kennen (z. B. nach Jacobsen, Qui Gong, autogenes Training, Traumreisen, Massagen) und erproben in Verbindung mit Anspannungsphasen (Belastungssituationen).	- Kleingruppenarbeit - Theorie → Praxis → Reflexion - Lernen durch Lehren	Fachbegriffe: - Muskelanspannung und -entspannung, psychische Erregung und Katharsis - Achtsamkeit - physischer und psychischer Stress	Überprüfungsform: unterrichtsbegleitend: - Mitarbeitsbereitschaft (Motivation, Ernsthaftigkeit) - mündliche Mitarbeit punktuell: - Durchführung des Unterrichtseinheit - Handout

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.6/Q1.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6); Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	b, f	b1, d1, f1	Q2.2	18	12

„Wir schaffen das alleine“ – Lernen durch Lehren – Selbständige Vorbereitung und Durchführung von Unterrichtseinheiten zu verschiedenen Gesellschafts- und Partytänzen sowie Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können…

… Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK1).

… selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK3).

Sachkompetenz (SK)

Die Schülerinnen und Schüler können…

…ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b1).

… zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (d1).

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können…

… Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f1).

… verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) (b1).

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können…

… Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1).

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Bewegungsgestaltung (b)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • Die Schülerinnen und Schüler sollen ein Fitnessprogramm (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, Partner-Workout, Zumba, Hula Hoop) unter einer ausgewählten Zielrichtung (z. B. Ausdauer- oder Krafttraining) präsentieren und vermitteln (schuljahresübergreifend in der Q1, Einzelarbeit) • Die Schülerinnen und Schüler sollen einen Tanz (z. B. Disco Fox, Stepptanz, Videoclip-Dance, Bauchtanz) präsentieren und vermitteln (schuljahresübergreifend in der Q2, Partnerarbeit). FACHBEGRIFFE: • Schritte der jeweiligen Fitnessgymnastik (z. B. Marsch, V-Step, V-Step) • Schritte des jeweiligen Tanzes (z. B. Wiegeschritt, ChaChaCha)	• Selbstständige Auswahl des vorzubereitenden Themas (Anregungen durch die Lehrkraft, Internet-Recherche, Stundenpläne von Fitness-Studios/Tanzschulen) • Selbstständige Aneignung der jeweiligen Schritte (z. B. anhand von Videos, Besuch von Tanzkursen/Fitnesskursen) • Selbständige Erarbeitung, Erprobung und Präsentation der Fitnessgymnastik (alleine) bzw. des Tanzes (zu zweit) vor der gesamten Lerngruppe • Anfertigung eines Handouts (allgemeine Informationen, u. a. Effekte, Besonderheiten, Material; Aufbau der Stunde: spezielles Warm-up, Workout, Cool Down; Beschreibung einzelner Übungen; Quellenangaben) • Feedbackrunde im Plenum	• gesundheitsorientierte, funktionelle Ausführung von Übungen • ästhetisch-tänzerische Aspekte • Basisschritte Aerobic, Step-Aerobic, Gesellschaftstänze • Kräftigungs- und Mobilisationsübungen	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Einbringen bei den Feedbackrunden • Anstrengungsbereitschaft und Ausführung der Übungen in den einzelnen Stunden (Ästhetik, Rhythmusgefühl, Körperspannung etc.) B) PUNKTUELL: • Präsentation der vorbereiteten Unterrichtsstunde • Handout BEOBACHTUNGSKRITERIUM: • Kreativität • Schwierigkeitsgrad • Demonstration/Ausführung der Übungen • Takt, Rhythmus • Funktionelle, gesundheitsgerechte Übungsausführung

Bewegungsfeld/Sportbereich Q1.1	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Laufende UV-Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	b, f	b1, b2, f1, f2	Q2.2	9	13

„Aerobic Zumba und Co!“ - Wir holen das Fitnessstudio in die Sporthalle - Erarbeitung und Gestaltung einer Fitnessgymnastik zum Training von Ausdauer und Koordination sowie Erprobung und Reflexion vorgegebener und eigenständig entwickelter Trainingsprogramme und Methoden zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- BF/SB 1: … Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1).
- … selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 3).
- … unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (BWK 4).

Sachkompetenz (SK)
Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sport-treiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (f2).

Methodenkompetenz (MK)
Die Schülerinnen und Schüler können…

- … Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f1).
- … verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) (b1).

Urteilskompetenz (UK)
Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b1).

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)

fDidaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
INHALTE: • Hier liegt der Schwerpunkt auf der BWK 1 • Selbstständige Gestaltung einer Fitnesschoreographie mit dem Ziel eines Ausdauer- und Koordinationstrainings (z.B. Zumba, Aerobic usw.) • SuS gestalten anhand vorgegebener Schritte ihre eigene Choreographie • Durchführung und Reflexion von Muskelfunktionstests und Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit mit und ohne Geräte • Entwicklung von Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit FACHBEGRIFFE: • Schritte der jeweiligen Fitnessgymnastik z.B. Stepp-Aerobic, Marschieren, Basic-Step, V-Step, • Muskuläre Dysbalancen	• Demonstration von Basic-Schritten durch ein Vorbild (Lehrer, Video …) • Selbstständige Erarbeitung, Erprobung und Präsentation der Choreographie in Kleingruppen • Stationstraining (Kraft, Beweglichkeit) • Gruppen übernehmen Auswahl, Aufbau, Erprobung und Demonstration einzelner Übungsstationen. Hilfsmittel: Stationskarten. • Stationsbetrieb im Zirkelprinzip. Einzelne Experten bleiben für Beratung, Hilfestellung und Korrektur an Stationen. Rollentausch nach beendetem Zirkel. • Eigenständige Entwicklung von Stationskarten	• Kondition und Koordination (Trainingsmethoden und Prinzipien) • Gesundheitsförderliche Durchführung von Übungen • Choreographie Basisschritte • Kraft- und Beweglichkeitsübungen	A) UNTERRICHTSBEGLEITEND: • Überprüfung von Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz im Unterrichtsgespräch • Beobachtung der BWK BEOBACHTUNGSKRITERIEN: • Qualität und Quantität der Beiträge • Anstrengungsbereitschaft B) PUNKTUELL: • Gruppe präsentiert ihre Choreographie und vermittelt sie den anderen Mitschülern • Kriterienorientierte gemeinsame Bewertung der Gruppenpräsentation BEOBACHTUNGSKRITERIUM: • Abwechslungsreichtum • Anstrengung • Qualität der Instruktionen

Jahrgangsstufe 5 - Obligatorik: 78 / Freiraum: 32

1. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - bewegungsintensive Kennenlern- und Laufspiele auch im Hinblick auf eine abwechslungsreiche Pausengestaltung entdecken und eigenverantwortlich gemäß der Umgebungsräume anpassen können

2. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?! - kleine Spiele zur Verbesserung der Kooperationsfähigkeit innerhalb der Klasse (Agententraining)

3. Kasten und Pferd - grundlegende Bewegungsfertigkeiten zur Überquerung der Geräte und Erlernung der Hilfestellung

4. Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden auf der Basis von technisch-koordinativen und ästhetisch-gestalterischen Grundanforderungen (Körperspannung, Rollen, Stützen, Balancieren, …) für die Gestaltung einer Bewegungsfolge nutzen

5. Der Zirkus ist zu Gast - kooperative Entwicklung, Präsentation und kriteriengeleitete Bewertung einer akrobatischen Partner- und/oder Gruppengestaltung unter besonderer Berücksichtigung der Übernahme von Verantwortung für sich und andere

6. Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Partnerspielen wie Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen

7. Das ist meins! - Mit- und gegeneinander Ringen und Raufen mit und ohne Gegenstände und Entwicklung von Regeln in Hinblick auf Fairness

8. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! - einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen als Vorbereitung auf das Basketballspiel

9. Laufen, Springen, Werfen - Erarbeitung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten mit dem Ziel der Durchführung eines Dreikampfes

UV	BF	
1	2.1	Kompetenzerwartungen BWK 1, BWK 2, BWK 3, MK 1, UK 1 Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - in sportbezogenen Anforderungssituationen psychophysische Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungs-bereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (2) - grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten ausprägen und situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden (1) -kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern (2) - kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbständig spielen und an veränderte Rahmenbedingungen anpassen (3) Kooperation und Konkurrenz - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) - soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2) - (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen im Hinblick auf heterogene Anforderungen (3)
2	1.1	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - in sportbezogenen Anforderungssituationen psychophysische Leistungsfähigkeit (u. a. individuelle Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (2) Wagnis und Verantwortung (c) - individuelle Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder –verminderung) (3) Kooperation und Konkurrenz (e) - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) - Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten im Hinblick auf heterogene Anforderungen(4)
3	5.1	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden (4) Methodenkompetenz (MK) -Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben (1)
4	5.2	Methodenkompetenz (MK) -Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben (1) Urteilskompetenz (UK) -turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) individuell bewerten (1)
5	6.1	Kooperation und Konkurrenz (e) -Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

6	7.1	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern (1) -sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern, taktisch angemessen verhalten (2) Methodenkompetenz (MK) -Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (3) Urteilskompetenz (UK) -Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen (1) -Einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen (2)
7	9.1	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen (1) -sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern (2) Methodenkompetenz (MK) -durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen (2) Kooperation und Konkurrenz (e) -Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
8	7.2	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -sich in Spielsituationen gegenüber Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen (2) Kooperation und Konkurrenz (e) -Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) -soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2) - (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3)
9	3.1	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2) Urteilskompetenz (UK) -die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2) Leistung (d) -Methoden zur individuellen Leistungssteigerung (2) -Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

Jahrgangsstufe 6 - Obligatorik: 45 Schwimmen, 45 sonst. / Freiraum: 20

10. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen

11. Entspannung gefällig? – Techniken zur Entspannung erproben und im Hinblick auf das eigene Wohlbefinden einschätzen und nutzen können (Fantasiereise, Muskelentspannung)

12. Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden

13. Bekannte und unbekannte Bewegungsspiele bezogen auf ihre Rahmenbedingungen durchführen, verändern und erweitern

14. Warum treibt der Baum? - Erfahren und Begreifen von verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser

15. Sicher und flüssig Brustschwimmen

16. Schneller als die Wasserschutzpolizei erlaubt! - Erlernen der Kraultechnik (inkl. Atmung, Start) in Grobform

17. Und wenn es mal wieder länger dauern sollte - Vertiefen der bekannten Techniken (inkl. Wenden) vor dem Hintergrund des ausdauernden Schwimmens

UV	BF	
10	1.2	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern (1)
11	1.3	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungs-bereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (2) Urteilskompetenz (UK) - ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen (1)
12	2.2	Methodenkompetenz (MK) -einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern (1) Urteilskompetenz (UK) -Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten (1)
13	2.3	Methodenkompetenz (MK) - einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern (1) Urteilskompetenz (UK) Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung von Spielen für sich und andere sicher bewerten (1) Kooperation und Konkurrenz (e) - Mit- und gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (2) - (Spiel-)Regeln und deren Veränderung (3)
14	4.1	Urteilskompetenz (UK) - Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. (1)
15	4.2	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem, individuellem Niveau ausführen

16	4.3	Kooperation und Konkurrenz (e) - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) - Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)
17	4,4	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)** - eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Min.) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen. (3)

Jahrgangsstufe 7 - Obligatorik: 35 Schwimmen, 35 sonst / Freiraum: 22

18. Rhythm is a dancer! - Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen, gestalten, präsentieren und bewerten

19. Werfen und Fallen wie der Profi - regelgerechte Wurf- und Fallschulung als Voraussetzung für einen Zweikampf

20. Reck, Barren, Ringe, Balken - genormtes Turnen an Geräten unter Berücksichtigung der Sicherheits- und Hilfestellung mit Orientierung an den Übungen der Bundesjungenspiele

21. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen System angemessen spielen

22. Laufen über Stock und Stein - Erfahren vielfältiger Laufvariationen in Hinblick auf das rhythmische Überwinden von Hindernissen

23. Rette mich wer kann - Erlernen und Anwenden und Verstehen der grundlegenden Techniken des Rettungsschwimmens (Tauchen, Springen, Transportieren, Anlandbringen)

24. Mal wieder abgetaucht? - Erlernen von Kopf- und Fußsprüngen sowie das Erfahren des Eintauchens und der Bewegungen unter Wasser

25. Ich will besser werden! – in Rückenkraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.

UV	BF	
18	6.2	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - Ausgewählte Grundtechniken ästhetisch – gestalterischen Bewegens- auch in der Gruppe- strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern **Bewegungsgestaltung (b)** - Gestaltungsformen und – kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1) - Variation von Bewegung (u.a. räumlich , zeitlich und dynamisch) (2) **Kooperation und Konkurrenz (e)** - Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)
19	9.2	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - Mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen. Methodenkompetenz (MK) - Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten - Kriterien-geleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben. Urteilskompetenz (UK) - Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen - Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen.
20	5.3	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - An Turngeräten (u.a. Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem, individuellem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden - An die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowi grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen wahrnehmen und sachgerecht ausführen - Zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktion erläutern. Methodenkompetenz (MK) - In Gruppen selbständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen - Sich in turnerische Übungs- und Lernprozesse fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern. Urteilskompetenz (UK) - Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch- koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen - Eine Präsentation – allein oder in der Gruppe- nach ausgewählten Kriterien beurteilen. Wagnis und Verantwortung (c) - Emotionen (z.B. Freude, Frustration, Angst) (2) -Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

21	7.3	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - Sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch- koordinativ und taktisch-koordinativ angemessen agieren (1) - Das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2) Methodenkompetenz (MK) - Sportspiele und Spielwettkämpfe selbständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (3) Urteilskompetenz (UK) - Die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel Kriterien-geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen Kooperation und Konkurrenz (e) - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) - Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2) - (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3)
22	3.2	Methodenkompetenz (MK) - selbstständig für die Verbesserung der individuellen leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2) Urteilskompetenz (UK) - Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)
23	4.5	Kooperation und Konkurrenz (e) - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
24	4.6	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung (1) - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3) Wagnis und Verantwortung (c) - Spannung und Risiko (1) - Emotionen (z.B. Freude, Frustration, Angst) (2) - Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) Gesundheit (f) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)
25	4.7	Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1) - Methoden zur individuellen Leistungssteigerung (2)

Jahrgangsstufe 8 - Obligatorik: 78 Stunden/ Freiraum: 32 Std.

26. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen

27. Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten

28. Vom Federball zum Badminton - Spielsituationen im Mit- und Gegeneinander wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

29. „Ausdauer ist mehr als Laufen“ - Schulung der allgemeinen aeroben Ausdauer (Bewegungs-und Laufspiele mit/ohne Ball, Ropeskipping, Gambol Jump, Step Aerobic)

30. Vertiefung turnerischer Grundlagen – Schwingen, Stützen, Springen und Überschläge

31. Erweiterung und Vertiefung der technischen und koordinativen Fertigkeiten leichtathletischer Disziplinen

UV	BF	
26	7.4	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1) - das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2) - konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3) Leistung (d) - Methoden zur individuellen Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) (2) Kooperation und Konkurrenz (e) - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) - soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)
27	5.4	Methodenkompetenz (MK) -in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben und für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Lern- und Übungsprozess übernehmen (1) Bewegungsgestaltung (b) -Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)
28	7.5	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1) -eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen (3) Kooperation und Konkurrenz (e) -Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) -soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2) -Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3)

29	1.4	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern (1) -in sportbezogenen Anforderungssituationen psychophysische Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, -Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (2) Methodenkompetenz (MK) -allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden (1) Urteilskompetenz (UK) -ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (1) -gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen Bewegungsgestaltung (b) -Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1) Gesundheit (f) -unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (3)
30	5.5	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden (4) Methodenkompetenz (MK) -Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben (1)
31	3.3	Methodenkompetenz (MK) -selbstständig für die Verbesserung der individuellen leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2) Urteilskompetenz (UK) -die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1) Leistung (d) -Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

32. Öfter mal was Neues! - komplexe Spielsituationen im neuen Mannschaftsspiel Hockey wahrnehmen und dabei technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

33. Wie fit bin ich? Wie werde ich besser? - die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennen und als Vorbereitung auf die Skifahrt anwenden können

34. Le Parkour - Hindernisse schnell, kreativ und sicher überwinden

35. Der Ball muss über das Netz – Erwerb der technischen Grundfertigkeiten im Volleyballspiel sowie erster gruppentaktischer Maßnahmen im Offensivspiel

36. Sicher auf dem Ski! – Beim Skifahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern

UV	BF	
32	7.6	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) - das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2) - konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3) Methodenkompetenz (MK) - in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben und für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Lern- und Übungsprozess übernehmen (1) Kooperation und Konkurrenz (e) - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) - soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)
33	1.5	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)** -sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen -ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen Methodenkompetenz (MK) -grundlegende Methoden zur individuellen Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen (2) Urteilskompetenz (UK) -die SuS können ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (1) -gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen

34	5.6	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -Die Schülerinnen und Schüler können an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (2). Urteilskompetenz (UK) -Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen (1). Wagnis und Verantwortung (c) -Spannung und Risiko (1) - Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) (2) - Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (3)
35	7.7	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) -Die Schülerinnen und Schüler können das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2). Methodenkompetenz (MK) - Die Schülerinnen und Schüler können spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden (2). - Die Schülerinnen und Schüler können Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (3). Urteilskompetenz (UK) -Die Schülerinnen und Schüler können die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (1). -Die Schülerinnen und Schüler können den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen (2). Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1) Kooperation und Konkurrenz (e) -Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1) -soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2) -(Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3) -Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)
36	8	**(a)** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen – Prinzipien und Konzepte des individuellen motorischen Lernens **(c)** Wagnis und Verantwortung – Handlungssteuerung (Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung und –minderung)