PESTALOZZI-GYMNASIUM Herne
Städtisches Gymnasium für Jungen und Mädchen mit deutsch-englischem Zweisprachenzweig

Fachschaft Sport

Stand: September 2017

G8

Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan Sport Sekundarstufen I/II

Inhaltsverzeichnis *Seite*

I.	Allgemeine Grundsätze zur Gestaltung des schuleigenen Lehrplans	3
II.	Leitbild für das Fach Sport	4
III	Pädagogische Perspektiven (PP) / Inhaltsfelder (IF)	5
IV.	Bewegungsfelder (BF)	10
V.	Kompetenzbereiche	10
VI.	Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 und 6	12
VII.	Kompetenzerwartungen in den Jahrgangstufen 7 bis 9	15
VIII.	Grundlagen der Leistungsbewertung	19
IX.	Beispiele beobachtbaren Verhaltens im Rahmen der Inhaltsfelder (IF)	28
X.	Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben für die Sekundarstufen I	29
	▪ Jahrgangsstufe 5	30
	▪ Jahrgangsstufe 6	42
	▪ Jahrgangsstufe 7	57
	▪ Jahrgangsstufe 8	67
	▪ Jahrgangsstufe 9	80
XI.	Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben für die Sekundarstufen II	90
	▪ Jahrgangsstufe EF	90
	▪ Kursprofile Q1/Q2	92
XII.	Schulinterne Leistungstabellen	98
XIII.	Anhang	

I. Allgemeine Grundsätze zur Gestaltung des schuleigenen Lehrplans G8

- Als nutzbare Sportstätten stehen der Schule eine Dreifach-Sporthalle – die in Kooperation mit dem Berufskolleg genutzt wird – ein schuleigener Sportplatz mit einer 200m-Laufbahn und Sprunggrube zur Verfügung. Zudem wird das städtische Kombibad „Südpool“ zur schwimmerischen Grundausbildung genutzt.
- Der Sportunterricht wird auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel dreistündig erteilt, wobei die Jahrgangsstufe 5 jeweils eine weitere Sportstunde erhält und in der Jahrgangsstufe 9 das Fach hingegen nur zweistündig unterrichtet wird. In der Jahrgangsstufe 9 findet aber zusätzlich die Skifahrt statt. Daraus ergibt sich folgende Stundenverteilung:

Übersicht der Stundenverteilung in den einzelnen Jahrgangsstufen												
5.1	**5.2**	**6.1**	**6.2**	**7.1**	**7.2**	**8.1**	**8.2**	**9.1**	**9.2**	**Eph**	**Q1**	**Q2**
4 Std.	4 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	2 Std.	2 Std. + Ski	3 Std.	3 Std.	3 Std.

- In der Jahrgangsstufe 5 wird zu Beginn des Schuljahres ein Sichtungsschwimmen zur Feststellung der Schwimmfähigkeit der einzelnen SuS durchgeführt. SuS mit starken Defiziten wird der Besuch einer kostenlosen Schwimm-AG oder ein privater Schwimmkurs zur gezielten Vorbereitung auf den Schwimmunterricht in den Jahrgangsstufen 6 und 8 dringend angeraten.
- In den Jahrgangsstufen 6 und 8 erfolgt im städtischen Kombibad „Südpool“ die Schwimmausbildung der SuS. Der Schwimmunterricht wird jeweils quartalsweise zweistündig erteilt.
- SuS des PG sollen in der Jahrgangsstufe 6 und 8 neben den Grundfertigkeiten der einzelnen Schwimmarten auch das Schwimmabzeichen in Bronze oder Silber erwerben, um die Grundvoraussetzungen zur Teilnahme an Wandertagen und Klassenfahrten zu haben. Die erfolgreich geschafften Schwimmabzeichen werden zusätzlich auf dem Zeugnis bescheinigt.
- Für die Jahrgangsstufen der Sek. I findet im Sommer ein Leichtathletik Sportfest statt, bei dem mit einem leichtathletischen Mehrkampf die jährlichen Bundesjugendspiele durchgeführt werden und parallel gleichzeitig auch der Erwerb des Sportabzeichens möglich ist.
- In der Oberstufe ist im Rahmen bestimmter Kursprofile der Erwerb des Sportabzeichens möglich.
- Im Schulprogramm ist für SuS der Jahrgangsstufe 9 des PG die Schulskifahrt verankert, die seit 1981 in der Nähe von Brixen in Südtirol verbracht wird.
- Im Rahmen des schulsportlichen Wettkampfwesens auf städtischer Ebene orientiert sich das PG jeweils an den Interessen der SuS. An diesen lokalen Wettkämpfen nehmen regelmäßig Schulmannschaften der unterschiedlichen Altersklassen in verschiedenen Sportarten teil.
- Einmal im Schuljahr wird in der letzten Woche vor den Zeugnissen ein Fußball-Mixed-Turnier („Pestalozzi-Classics“) für die SuS der Sekundarstufen I/II durchgeführt.
- Im Wahlpflichtbereich II wird seit dem Schuljahr 2015/16 das Fach „Sport Plus“ in Kombination mit der Sporthelfer-Ausbildung angeboten, durch die SuS dazu qualifiziert werden, an bestimmten sportlichen Angeboten der Schule und im Verein aktiv mitzuwirken.
- Abhängig von der Personalsituation und den Hallenkapazitäten werden verschiedene Sport-AG´s im (Nach-)Mittagsbereich angeboten, deren inhaltliches Angebot variieren kann.
- Es besteht eine Kooperation mit dem Tennisverein TC Emschertal e.V. – nach Absprache erhalten alle SuS der Erprobungsstufe jeweils 3 Tennisschnupperstunden im Rahmen des Sportunterrichts.

II. Leitbild für das Fach Sport

Der Stellenwert des Fachs Sport im Schulleben und ich Schulprogramm des Pestalozzi Gymnasiums drückt sich im Leitbild und ich Schulprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt einem Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der SuS in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

Die Fachkonferenz möchte bei den SuS Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulkonzept möchte sie die SuS bei der Entwicklung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit unterstützen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an Bewegung und Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von SuS am Leistungssport

Die SuS sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und –bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Das Pestalozzi Gymnasium fördert die Persönlichkeitsentwicklung der SuS durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie…

- in der Lange sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umgang und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler – soziale anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht werden.

Um den SuS zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bieten sie SuS neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Wahlpflichtbereich II sowie im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten.

Hausaufgabenkonzept

In der Sek. I werden in der Regel keine Hausaufgaben im Sportunterricht erteilt. Ausnahmen gelten für folgende Bereiche:

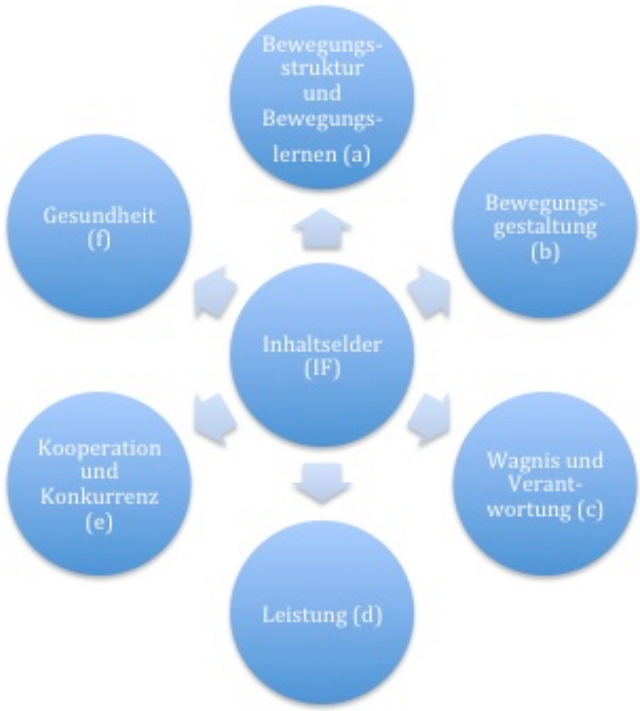
- Theorie: Regelkunde und Allgemeine Sporttheorie
- Praxis: Ausdauertraining außerhalb der Schule, z.B. Lauftraining (Führen eines Trainingstagebuchs, Erstelle/ Ausarbeiten einer Choreografie)
- Planung und Durchführung einzelner Unterrichtsphasen durch SuS: Aufwärmen, Übungsformen zum Erlernen einer Technik, Übernahme komplexer Übungseinheiten, Vorstellen von Spielen.

III. Pädagogische Perspektiven (PP) / Inhaltsfelder (IF)

Die **Pädagogischen Perspektiven (PP)** beschreiben grundsätzlich, was die SuS bei sportlicher Bewegung erfahren und lernen sollen.

Dabei erschließt jede Perspektive zunächst von einem besonderen Standpunkt aus, inwiefern sportliche Aktivität pädagogisch wertvoll sein kann. Sie bietet darüber hinaus eine Antwort auf die Frage, inwiefern sich im Schulsport die Entwicklung Heranwachsender in einer Weise fördern lässt, die kein anderes Fach ersetzen kann. Dabei verbinden sich in der Regel Gedanken, die von Bildungsgehalten des Sports, von verbreiteten Entwicklungsproblemen Heranwachsender und von anerkannten Aufgaben der Schule ausgehen.

Konkretisiert werden die Pädagogischen Perspektiven an sogenannten Inhaltsfeldern (IF).



Unter jeder Perspektive lässt sich eine individuelle Sinngebung anknüpfen, die im Sport geläufig ist und mit der auch schon Jugendliche begründen, was sie im Sport suchen und warum sie ihn als Bereicherung ihres Lebens schätzen. Der Unterricht kann jedoch bei diesen individuellen Sinngebungen nicht stehen bleiben, da diese nicht zwingend mit den erzieherischen Zielen übereinstimmen müssen. Es ist daher Aufgabe der Lehrkraft, eigene – pädagogisch reflektierte – Vorstellungen mit den Motiven der SuS zu konfrontieren.

Kriterien für entsprechende erzieherische Impulse kann die Lehrkraft dabei aus jeder der aufgeführten Inhaltsfelder gewinnen. Ziel ist es, dass die SuS lernen, ihr Handeln im Sport und ihren Umgang mit dem eigenen Körper in zunehmender Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu entwickeln. Im Folgenden werden die sechs Inhaltsfelder in einem Schema zusammenfassend dargestellt und anschließend im Hinblick auf die wichtigsten „didaktischen Thematisierungen“ näher erläutert.

IF a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Im Rahmen dieses Inhaltsfeldes kann der Sportunterricht die Wahrnehmungsfähigkeit erweitern und den Genuss am Bewegungsvollzug fördern.

Durch Bewegung, Spiel und Sport können häufig vernachlässigte Sinne und Wahrnehmungsfähigkeiten angesprochen und gefördert werden - insbesondere vestibuläre, kinästhetische und taktile Sinnesqualitäten - und damit ein Beitrag nicht nur zur Förderung von Bewegungserfahrungen und des Bewegungskönnens, sondern auch zur Verbesserung der allgemeinen Lernfähigkeit geleistet werden.

Unter Körpererfahrung sind Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die Wahrnehmung des Körpers anderer Menschen und die Erfahrung des Körpers im Spiegel der anderen zu verstehen. Dies können der Wechsel von Körperspannung und Entspannung, statomotorische Sensationen (z.B. Schwindel oder Beschleunigungswechsel), Körperveränderungen (z.B. durch Muskelbildung), die Wahrnehmungszentrierung (z.B. auf die Innenwahrnehmung beim Üben mit geschlossenen Augen) und vieles mehr sein. Körpererfahrung und Körpererleben können so die Fähigkeit von den SuS entwickeln, durch Bewegung den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu erschließen.

Dieses Inhaltsfeld ist auch in der gymnasialen Oberstufe von Bedeutung. Bei vielen Jugendlichen dieser Altersstufe geht die Freude an Bewegung deutlich zurück. Das Erlebnis der Faszination z.B. ungewöhnlicher Lagen im Raum, mühelosen Gleitens im Wasser, des „Fliegens“ bei Sprüngen mit ausgeprägten Flugphasen oder des rhythmischen Überlaufens von Hürden kann entwicklungspsychologisch nachlassenden Tätigkeitsreizen entgegen wirken und die Bewegungsmotivation nachhaltig fördern.

Inhaltsfeld		Inhaltliche Schwerpunkte
a	**Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	1. Wahrnehmung und Körpererfahrung 2. Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen 3. Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

IF b Bewegungsgestaltung

Hier geht es darum, dass der Körper, insbesondere der Körper in Bewegung, von anderen und uns selbst immer auch als Träger von Botschaften über das Ich aufgefasst wird. Seine Körpersprache, die sich in Mimik, Gestik, Haltung und Gang widerspiegelt, lässt beispielsweise Rückschlüsse auf die momentane Befindlichkeit zu. Umgekehrt kann jedoch auch über den Körper auf die psychische Verfassung des Menschen Einfluss genommen werden (z.B. durch Entspannungstechniken). Im Bereich des Tanzes, des Tanztheaters oder der Pantomime ist der Körper nonverbales Ausdrucksmittel für Gefühle oder Handlungen.

Die Bewegungsgestaltung kann als Vorgang, als Produktionsprozess wie auch als Endergebnis eines wiederholbaren Produktes aufgefasst werden. Sie zeigt eine deutliche Strukturierung von Bewegungsformen nach räumlichen, zeitlichen, dynamischen und/oder rhythmischen Aspekten unter Berücksichtigung eines vorgegebenen Themas. Dieses Produkt kann auch als Komposition (Choreographie) bezeichnet werden. Die Bewegungsimprovisation kann ein explorativer, spielerischer Erfahrungsprozess sein, ein Experimentieren mit den Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers“ – auch mit Objekten.

Die SuS lernen hierbei die Ausdrucksmöglichkeiten ihres Körpers zu erproben, seelische Verfassungen zum Ausdruck zu bringen oder umgekehrt darauf Einfluss zu nehmen. In diesem Zusammenhang kann auch die Bewegung als Mittel zur ästhetischen Erziehung verwendet werden.

Inhaltsfeld		Inhaltliche Schwerpunkte
b	**Bewegungsgestaltung**	1. Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch 2. Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) 3. Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.

IF c Wagnis und Verantwortung

Jugendliche werden in der heutigen Zeit vermehrt mit Erlebnis- und Reizangeboten konfrontiert, die sehr verlockend erscheinen und meist unreflektiert ausprobiert werden. Im Unterricht der gymnasialen Oberstufe kann die Ambivalenz von Risiko und verantwortbarem Wagnis aufgearbeitet werden. Die Thematisierung dieses Inhaltsfeldes knüpft vor allem an der Eigenaktivität der SuS an und rückt einen zunehmend bewussten und umsichtigen Umgang mit Wagnissen in das Zentrum des Unterrichts. Der Mut zum Nein-Sagen, der sich auf diese Weise entwickeln kann, stellt eine grundlegende Voraussetzung sowie die pädagogisch wünschenswerte Befähigung zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen dar, was zur Steigerung des Selbstwertgefühls bei den Jugendlichen führen kann. Durch eine gestärkte Ich-Identität gewinnen die vordergründig verlockend

wirkenden Angebote meist kommerzieller Anbieter vor diesem Hintergrund einen veränderten Stellenwert.

Bei der Profilbildung im zukünftigen Regelunterricht des Oberstufensports wird dieses Inhaltsfeld nicht so große Berücksichtigung finden können wie andere, da viele der geeigneten Bewegungsfelder und Sportbereiche eher im außerunterrichtlichen Bereich (und hier insbesondere im Rahmen von Fahrten mit sportlichem Schwerpunkt) realisiert werden können. Dennoch hat diese Pädagogische Perspektive ihren Stellenwert innerhalb eines ganzheitlichen Ausbildungskonzepts.

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

IF d Leistung

Leisten soll verstanden werden als eine sportmotorische Handlung, die Resultats orientiert ist und mit Bezugsnormen verglichen werden kann. Es kann sich hierbei um folgende Bezugsnormen handeln:

- individuelle Bezugsnorm (Vergleich mit eigenen, vorher erbrachten sportmotorischen Ergebnissen),
- soziale Bezugsnorm (Vergleich mit den sportmotorischen Ergebnissen anderer Personen),

Das Erbringen einer Leistung ist eine grundlegende pädagogische Aufgabe aller Fächer. Der Sportunterricht in der Schule ist ein exemplarisches Feld zur Leistungserziehung, da Sport und Leistung immer miteinander verbunden sind. In den meisten sportlichen Situationen ist Leistung die zentrale Sinnrichtung, viele sportliche Situationen werden von dieser Perspektive dominiert. Unter der Zielsetzung eines mehrperspektivischen Sportunterrichts soll das Leistungsprinzip jedoch auch durch andere Perspektiven ergänzt werden, denn Leistungsprobleme stellen sich häufig dort, wo das Überbietungsprinzip zur alleinigen pädagogischen Richtschnur wird. Die Gestaltung von Leistungssituationen ist daher im Schulsport eine pädagogisch verantwortungsvolle Aufgabe. SuS finden in der gymnasialen Oberstufe Gelegenheit, in ausgewählten Bewegungsfeldern und Sportbereichen langfristig und kontinuierlich auf ein individuelles Leistungsoptimum hin zu arbeiten. Dazugehörige Prozesse des Übens und Trainierens werden von den SuS reflektiert, und - situativ abhängig - auch selbstständig geplant, organisiert und durchgeführt. Sie gewinnen so auch Grundlagen für eine kompetent geführte kritische Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff.

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

IF e Kooperation und Konkurrenz

Hierbei geht es allgemein um die Gestaltung von sozialen Beziehungen in Zusammenhängen, die sich im Sport ergeben. Sport ist typischerweise ein Feld sozialen Handelns.
Erfahrungen und Erkenntnisse im Miteinander und Gegeneinander zu sammeln, kann im sportlichen Handeln unmittelbar erlebt werden. Besonders deutlich wird dies in den Sportspielen, wo die Bereitschaft zur Kooperation innerhalb der Mannschaft (z.B. sich einlassen auf die Bedürfnisse von Mitspielern) und mit den gegnerischen Mannschaften (Aushandeln, Einhalten und evtl. Verändern von Regeln) für die Konstituierung eines Wettkampfes genauso wichtig ist wie das Konkurrenzverhalten.

Im Spiel können wichtige Schlüsselkompetenzen eingeübt und erlernt werden. Diese Erfahrungen können sowohl im normierten Regelwerk als auch durch Veränderungen der Gewichtung des Miteinanders/Gegeneinanders gemacht werden. Unter diesem Gesichtspunkt lassen sich im Sport sehr konkrete („handgreifliche") Anlässe für eine Erziehung zu Selbstständigkeit in sozialer Verantwortung finden.

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

IF f Gesundheit

Die aktuelle gesundheitswissenschaftliche Forschung versteht Gesundheit als das physische, psychische und soziale Gleichgewicht eines Menschen, das dann gegeben ist, wenn sich dieser Mensch im Einklang mit den gegebenen inneren und äußeren Lebensbedingungen befindet. Diese umfassende Definition macht deutlich, dass Gesundheitserziehung sowohl die Verbesserung der körperlichen als auch der psychischen Verfassung des Menschen anstrebt und vor allem Verhaltenswirksamkeit erreichen muss. Auch wenn der Sportunterricht meist nur Gesundheitspraktiken thematisieren kann, so sollte doch zumindest ihr Stellenwert im gesamten Gesundheitskonzept deutlich gemacht werden. Außerdem kann in Zusammenarbeit mit anderen Fächern das überfachliche Anliegen der Gesundheitserziehung umgesetzt werden.

Stets wurde es als Aufgabe des Schulsports angesehen, einen Beitrag zu leisten zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit der Jugendlichen, zumal sich die körperliche Verfassung vieler Heranwachsender ständig verschlechtert. Vor diesem Hintergrund scheinen Gegenmaßnahmen dringend geboten, wobei aber wegen der geringen Stundenzahl, die dem Fach Sport zur Verfügung steht, keine direkte Beeinflussung des Gesundheitszustandes der Jugendlichen erwartet werden kann. Aber es lässt sich ein entsprechendes Gesundheitsbewusstsein bei ihnen entwickeln, wenn ihnen entsprechende Praktiken zur Gesunderhaltung vermittelt werden. Auch wenn Jugendliche in der Regel ihre Gesundheit nicht in Frage gestellt sehen und für sie daher der Gesundheitsaspekt kein vorherrschendes Motiv zur Ausübung sportlicher Aktivitäten darstellt, können sie doch einen Sinn darin sehen, sich mit ihrem Körper auseinander zu setzen, seine Funktionsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern oder als jugendlicher Hochleistungssportler ein „Körpergewissen" zu entwickeln und zu der Einsicht gelangen, dass letztlich die Gesunderhaltung als permanenter Prozess zu verstehen ist, der in die Verantwortung jedes Einzelnen gestellt ist.

f	**Gesundheit**	1. Unfall- und Verletzungsprophylaxe 2. grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens 3. unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Auslegung und methodische Umsetzung der Inhaltsfelder

Die Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires und des Bewegungskönnens bleibt zentrale Aufgabe des Sportunterrichts. Um die Entwicklung von Können und Wissen geht es bei jedem der sechs Inhaltsfelder. Bei der Behandlung des Inhaltsfeldes Leistung im Unterricht wird Leistung, deren Entstehung und Bewertung sowie der Umgang mit ihr im sozialen Miteinander explizit zum Thema gemacht. Es geht demnach um eine gezielte Leistungserziehung, so wie es den anderen Inhaltsfeldern um eine ästhetische Erziehung, Gesundheitserziehung oder Wagnis-/Sicherheitserziehung geht.

Zur methodischen Umsetzung der Inhaltsfelder bieten sich unterschiedliche Verfahrensweisen an. Beim Akzentuieren werden Perspektiven eröffnet, die von den SuS auf Grund von Vorerfahrungen oder Vorurteilen nicht erwartet werden, wodurch die SuS in sportlichen Tätigkeiten mehr Sinn entdecken können als es ihre Vorerfahrung vermuten Viele sportliche Aktivitäten können unter verschiedenen Perspektiven betrieben werden. Dies lässt sich im Sportunterricht angemessen veranschaulichen, indem eine Bewegungsgrundform mit verschiedenen Sinngebungen ausgeübt und erlebt wird, z.B. eine Grundform in der Gymnastik unter gesundheitlichen Aspekten (Funktionsgymnastik), als gestalterische Kunstform oder als wettkampforientierte Leistung.

Es können auch mehrere Sinngebungen gleichzeitig erfahren werden. So können in einem gelungenen Sportspiel Leistungsaspekte, soziale Situationen und auch Spannungseffekte aufgrund der Offenheit des Spielgeschehens parallel erlebt werden.

Das kann aber nicht bedeuten, lediglich auf die immanent in einer sportlichen Tätigkeit – z.B. in einem Spiel – liegende sinnstiftende Wirkung zu vertrauen, ohne das Unterrichtsarrangement gezielt darauf auszurichten. In der Regel lässt sich die Erfahrungs- und Deutungsvielfalt des Sports methodisch nicht ganzheitlich erschließen. Diese Vielfalt kann meist nur nacheinander – kontrastierend oder akzentuierend – aus einzelnen bedeutsamen Perspektiven zugänglich gemacht werden.

Zusammenfassende Übersicht der Inhaltsfelder

Inhaltsfelder		Inhaltliche Schwerpunkte
a	**Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	1. Wahrnehmung und Körpererfahrung 2. Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen 3. Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
b	**Bewegungsgestaltung**	1. Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch 2. Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) 3. Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.
c	**Wagnis und Verantwortung**	1. Spannung und Risiko 2. Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) 3. Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
d	**Leistung**	1. Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) 2. Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) 3. differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
e	**Kooperation und Konkurrenz**	1. Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) 2. soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen 3. (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen 4. Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).
f	**Gesundheit**	1. Unfall- und Verletzungsprophylaxe 2. grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens 3. unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

IV. Bewegungsfelder (BF)

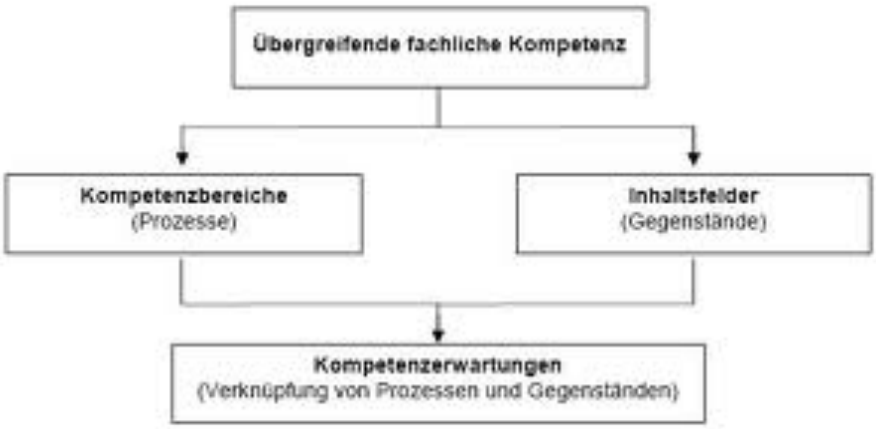
Die **Bewegungsfelder (BF)** verwirklichen sich im Schulsport an ausgewählten Inhalten. Diese verstehen sich vorrangig als ein Spektrum vielfältiger Bewegungshandlungen. Sie schließen Kenntnisse und Einsichten ein, deren Erwerb das Lernen im Schulsport begleitet.

Auswahl und Zuschnitt der Bewegungsfelder setzen pragmatisch an. Einerseits wird Bewährtes aus dem traditionellen Inhaltskanon des Schulsports aufgegriffen, aber es wird pädagogisch neu gewichtet und teilweise neu geordnet. Andererseits werden neue Inhalte einbezogen.

Im weiteren Verlauf (Kapitel X für die Sek. I und Kapitel XI für die Sek. II) erfolgt aufgrund dieser Rahmenvorgaben eine schuleigene Ausgestaltung des Kernlehrplans unter Berücksichtigung schulspezifischer Vorgaben und Bedingungen. Die jeweiligen Bewegungsfelder sind zur besseren Übersicht hierbei farblich unterschiedlich markiert.

1.	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten 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, Bootssport, Wintersport
9.	Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

V. Kompetenzbereiche



Die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird fachlich durch die folgenden Kompetenzbereiche strukturiert, die die zu erreichenden Kompetenzen bei den SuS handlungs- und prozessbezogen bündeln:

Dabei bildet die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz den fachlichen Kern der Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.

Es gibt hierbei zwei Kompetenzstufen – **Kompetenzstufe 1** legt dabei fest, welche Kompetenzen die SuS zum Ende der Jahrgangsstufe 6 erreicht haben müssen und **Kompetenzstufe 2** legt dabei fest, welche Kompetenzen die SuS zum Ende der Jahrgangsstufe 9 erreicht haben müssen.

Übersicht der Kompetenzbereiche

3 Kompetenzbereiche im KLP Sport Sek. I ...

Übergeordnete Kompetenzerwartungen zum Erwerb umfassender Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport

Kompetenzerwartungen innerhalb der 9 Bewegungsfelder/ Sportbereiche

1. **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
2. **Methodenkompetenz**
3. **Urteilskompetenz**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- bildet die Grundlage für den Erwerb umfassender sportbezogener Handlungsfähigkeit.
- beinhaltet die Fähigkeit, in sportlichen Handlungssituationen flexibel und genau wahrzunehmen, um Handlungsentscheidungen abzuleiten.
- beinhaltet Fertigkeiten und Fähigkeiten, um psycho-physisch, technisch-koordinativ, taktisch-kognitiv und ästhetisch-gestalterisch situativ angemessen erfolgreich zu handeln.

Merke:
Die intentionale Ausrichtung der übergeordneten Kompetenzerwartungen wird durch die 6 Pädagogischen Perspektiven konkretisiert.

Methodenkompetenz ...

- ermöglicht auf grundlegender Basis, Verfahren und Methoden anzuwenden, um mit Problemstellungen sachgerecht umgehen zu können.
- ermöglicht, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren und anzuwenden.
- umfasst methodisch-strategische Verfahren.
- umfasst die sachgerechte Anwendung sozial-kommunikativer Formen, wie z. B. spezifischer sportbezogener Kooperations-handlungen.

Urteilkompetenz ...

- bezieht sich auf das argumentativ schlüssige Abwägen und Beurteilen von Phänomenen und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport. Sie stützt sich damit sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche sowie methodische Kenntnisse.
- nimmt Bezug auf die erlebte sportliche Wirklichkeit.
- umfasst die kritische Auseinandersetzung mit den erarbeiteten fachlichen Kenntnissen.
- umfasst die kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten methodischen Hintergrundwissen.

VI. Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 und 6

(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

1. sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern,
2. in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben,
3. eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben.

Methodenkompetenz

1. allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden.

Urteilskompetenz

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

(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

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

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz

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

(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

1. grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen,
2. leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen,
3. beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller

Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben,
4. einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.

Methodenkompetenz
1. leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

Urteilskompetenz
1. die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen,
2. die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
1. das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen,
2. eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen,
3. eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen,
4. das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.

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

Urteilskompetenz
1. Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen

(5) Bewegen an Geräten – Turnen

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
1. eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten,
2. technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben,
3. am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grob-Form spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden,
4. in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.

Methodenkompetenz
1. Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch

sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben,
2. sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.

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

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

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

Methodenkompetenz
1. durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen,
2. einfache, ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren.

Urteilskompetenz
1. einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.

(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

Methodenkompetenz
1. einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden,
2. grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.

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

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

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

Methodenkompetenz
1. grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten.

Urteilskompetenz
1. Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.

(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

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

Urteilskompetenz
1. einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.

VII. Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9

(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
1. sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen,
2. ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungs-voraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,
3. eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.

Methodenkompetenz
1. einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,
2. grundlegende Methoden zur 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.

Urteilskompetenz
1. ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,
2. gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

1. spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden,
2. in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln,
3. Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen.

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz

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

(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

1. leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern,
2. eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugel-stoßen) in der Grobform ausführen,
3. beim Laufen eine Langzeitausdauerleitung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben,
4. einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen.

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz

1. die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.

(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

1. technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- **und** Rückenlage sicher anwenden,
2. eine Wechselzug- **und** eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern,
3. eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik

gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen,
4. Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden.

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

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

(5) Bewegen an Geräten – Turnen

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

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

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

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

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz

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

(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

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

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz

1. die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel Kriterien geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,
2. den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

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

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

1. sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern,
2. technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern.

Methodenkompetenz

1. beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden.

Urteilskompetenz

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

(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

1. grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern,
2. mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.

Methodenkompetenz

1. Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten,
2. Kriterien geleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben.

Urteilskompetenz

1. die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen,
2. Eigeninitiative und faires Verhalten bei Zweikämpfen beurteilen.

VIII. Grundlagen der Leistungsbewertung

Es gelten die Richtlinien Sek. I (vgl. S. 115ff und die Lehrplanänderungen für das Gymnasium Sek. I (G8) in NRW) und die Richtlinien Sek. II (vgl. S.64ff).

Grundsätze

- Bewertung bezogen auf die Vielzahl der Leistungsdimensionen im Sport
- Bewertung vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten
- Transparenz und Angemessenheit von Bewertung

Die Notengebung muss den Lernstand in folgenden Kompetenzbereichen erfassen – vgl. dazu „Check für die Sportnote“:

- Sozialkompetenz
- Sachkompetenz
- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
- Methodenkompetenz
- Urteilskompetenz

Überprüfungsformen/Fachspezifische Anforderungssituationen

Die sportmotorischen Leistungen in den behandelten Bewegungsfeldern und Sportbereichen und die weiteren fachlichen Leistungen sind im sportlichen Handeln eng miteinander verknüpft und bedingen einander in vielfältiger Weise. Eine schematisch-rechnerische Verteilung der beiden Beurteilungsfelder als jeweilige Hälfte bei der Ermittlung der Note ist nicht zulässig, im konkreten Fall sind bei der Notenbildung zeitliches Ausmaß und Intensität der spezifischen unterrichtlichen Behandlung zu berücksichtigen.

Bei der Beurteilung sportmotorischer Leistungen werden das *quantitativ messbare bzw. das nach sportspezifischen Kriterien qualitativ bewertbare Bewegungskönnen* in den im Unterricht behandelten Inhalten aus den Bewegungsfeldern und Sportbereichen sowie die zugehörigen *konditionellen und koordinativen Fähigkeiten* überprüft und bewertet.

In diesem Zusammenhang tragen Werte aus den schulinternen Leistungstabellen zu entsprechenden Unterrichtsvorhaben mit zur Notengebung bei, z.B.

- Bedingungen des Sportabzeichens
- Tabellen der Bundesjugendspiele

- Schulinterne Leistungstabellen (z.B. Hochsprung, Schwimmen)
- Cooper-Test für Schülerinnen und Schüler
- usw.

Zusätzliche nutzbare Instrumente der Leistungserfassung können zudem auch Lernberichte, Lernprotokolle, Beobachtungsbögen, Schüler-Selbstbewertungsbögen darstellen.

Bei der Beurteilung der weiteren fachlichen Leistungen werden die im Zusammenhang mit dem Unterricht erworbenen fachlichen Kenntnisse und methodischen Fähigkeiten sowie die im sportlichen Handeln sichtbar werdenden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (*Leistungsbereitschaft, Beharrlichkeit, Kreativität, Einfühlungsvermögen, Kooperationsbereitschaft*) überprüft und bewertet.

Folgende Bereiche müssen bei der Leistungsbewertung der SuS im Rahmen des jeweiligen Unterrichtsvorhabens entsprechend gewichtet berücksichtigt werden:

a) Motorische Fähigkeiten und individuell sportmotorische Lern- und Leistungsfortschritte in den Teilbereichen:

- Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)
- Koordination
- Bewegungsqualität
- Spielfähigkeit
- Sportbezogene, kognitive Bewertungen

b) Sozialverhalten:

- Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft
- Konfliktverhalten
- Umgang/ Akzeptanz von Regelwerken

c) Arbeitsverhalten:

- Zuverlässigkeit
- Selbstständigkeit
- Lern- und Leistungsbereitschaft

d) Sonstiges:

- Qualität und Umfang der motorischen und kognitiven Leistungen
- Individueller Leistungsfortschritt im Rahmen der Bewertung motorischer Leistungen
- Engagement im Sportunterricht

Formen der Leistungsbewertung und Bewertungskriterien

- Unterrichtbegleitende Leistungsbewertung
- Punktuelle Leistungsbewertung
- Demonstrationen
- Präsentationen von Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Motorische Tests
- Leistungen in Wettkampfsituationen
- Beiträge zu Unterrichtsgesprächen
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung
- Mitarbeit in Projekten

darüber hinaus gegebenenfalls auch:

- Schriftliche Übungen
- Kurzreferate/Referate
- Protokolle
- Hausaufgaben

Zusätzliche Hinweise:

- Die Anforderungen werden zu Beginn eines jeden Halbjahres den Schülern vorgestellt und mit ihnen besprochen. Grundlage hierzu ist u.a. die Checkliste „Check für die Sport-Note“. Diese wird in zu Beginn eines Schuljahres in jedes Klassenbuch von den zuständigen Sportlehrkräften eingeklebt!
- Am Pestalozzi-Gymnasium sind keine eigenen Leistungskurse Sport eingerichtet, aber es besteht die Möglichkeit, das Fach Sport als 4. Abiturfach zu wählen.
- Fehlzeiten, die nicht entschuldigt sind, gehen als ungenügende Leistungen mit in die Bewertung ein. Sind Fehlzeiten entschuldigt, kann die Leistung in Form einer Leistungsfeststellungsprüfung überprüft werden.
- Nichtaktive, deren Sportzeug unvollständig ist bzw. fehlt, und verletzte oder kranke SchülerInnen ohne am Tag des Fehlens vorliegende Entschuldigungen fertigen ein Stundenprotokoll (siehe Anhang) an.

Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6

Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6 - Übersicht (Sport)

Gute Leistungen Ende 6	Leistungsan-forderungen	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 sportlicher 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 Inhaltsfeldern und können diese beim Mit- und Gegeneinander stets sozialadäquat und teamorientiert anwenden.	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 ihre Kenntnisse beim Mit- und Gegeneinander nicht sozialadäquat anwenden.
---	Fachl. Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit (6 L7)	---
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	Sozial-kommunikative Verfahren anwenden (6 L 9)	Schülerinnen und Schüler verfügen beim sport-lichen Handeln nur über unzureichende Grup-penarbeits-, Gesprächs- und Kommunikations-techniken. Sie nutzen diese beim gemeinsamen sportlichen

Gute Leistungen Ende 6	Leistungsan- forderungen	Ausreichende Leistungen Ende 6
	Urteilskompetenz	
Schülerinnen und Schüler schätzen ihre individuelle psycho-physische 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 psycho-physische 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 Jahrgangsstufe 9

Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 9 – Übersicht (Sport)

Gute Leistungen Ende 9	Leistungsan-forderungen	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.	psycho-physisch (9 L 1)	Schülerinnen und Schüler zeigen häufig eine geringe Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie einen nur gering ausgeprägten Leistungswillen. Die psycho-physische 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 Ausführungs-kriterien 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.

Gute Leistungen Ende 9	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen Ende 9
	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 sport-bezogene 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.
S´u S setzen sich situationsangemessen eigene Ziele, wählen sachgerecht fachliche Kenntnisse und Fachmethoden bzw. Methoden und Formen selbstst. Arbeit. 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)	S´u S kennen die Bewegungsf. - und Sportbereich - spezifischen Organis.- und Sicherheitsbed. 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.

Leistungsbewertung Skifahren – Jahrgang 9

- Die Leistungsbewertung des Projektes Skifahren in der Jahrgangsstufe 9 fließt aufgrund der hohen Stundenzahl lt. Fachkonferenzbeschluss zu 1/3 in die Gesamtnote für das Halbjahr ein! Dazu gelten nachfolgende Kriterien:

Kompetenzerwartungen gemäß Kernlehrplan Sport:

Die Schülerinnen und Schüler können

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern,
- technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern.

Methodenkompetenz

- beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden.

Urteilskompetenz

- die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen,
- Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z.B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.

Prozessbezogene Bewertungskriterien (alpines Skifahren):

- Anstrengungsbereitschaft (z.B. Durchführung der Übungen)
- Beschreibung und Einhaltung von Sicherheitsaspekten
- Erläuterung von Bewegungs- und Geländemerkmalen
- Erläutern und Anwenden der Pistenregeln (FIS-Regeln)
- Individueller Lernzuwachs der technisch-koordinativen Fertigkeiten
- Einhaltung von Vereinbarungen (innerhalb der Kleingruppen)

Punktuelle Leistungsbewertung (alpines Skifahren):

Sehr gut (1):

- technisch-koordinativen Fertigkeiten entsprechen im besonderen Maße den Anforderungen (siehe „Katalog der technisch-koordinativen Fertigkeiten“)
- sicheres und variables Kurvenfahren auf jeder Piste und unterschiedlichen Untergründen, d.h. im Einzelnen:
    - Geschwindigkeit und Richtung werden auf jeder Piste und unterschiedlichen Untergründen angepasst
    - Kurven können in kurzen, mittleren und großen Radien technisch-koordinativ funktionell gefahren werden
    - Kontrolliertes Fahren auf jeder Piste und unterschiedlichen Untergründen

Gut (2):

- technisch-koordinativen Fertigkeiten entsprechen voll den Anforderungen (siehe „Katalog der technisch-koordinativen Fertigkeiten“)
- sicheres paralleles und rhythmisches Kurven fahren auf leichten und mittelschweren Pisten, d.h. im Einzelnen:
    - Geschwindigkeit und Richtung werden den Pisten (Schneeverhältnisse, Sicht, Steilheit, …) angepasst
    - Kurven können in kurzen, mittleren und großen Radien gefahren werden
    - Kontrolliertes Fahren auf leichten und mittelschweren Pisten

Befriedigend (3):

- technisch-koordinativen Fertigkeiten entsprechen im Allgemeinen den Anforderungen (siehe „Katalog der technisch-koordinativen Fertigkeiten“)
- sicheres paralleles und rhythmisches Kurven fahren auf leichten Pisten, d.h. im Einzelnen:
    - Geschwindigkeit und Richtung werden den Pisten (Schneeverhältnisse, Sicht, Steilheit, …) angepasst
    - Kurven können in kurzen, mittleren und großen Radien gefahren werden
    - Kontrolliertes Fahren auf leichten Pisten

Ausreichend (4):

- technisch-koordinativen Fertigkeiten weisen Mängel auf, aber entsprechen im Ganzen noch den Anforderungen (siehe „Katalog der technisch-koordinativen Fertigkeiten“)
- sicheres Kurven fahren auf leichten Pisten, d.h. im Einzelnen:
    - Geschwindigkeit und Richtung werden den Pisten (Schneeverhältnisse, Sicht, Steilheit, …) angepasst
    - Geradeausfahren in paralleler Skistellung möglich
    - Kontrolliertes Pflugkurvenfahren

Mangelhaft (5):

- technisch-koordinativen Fertigkeiten entsprechen nicht den Anforderungen, aber notwendige Grundfertigkeiten sind teilweise vorhanden (siehe „Katalog der technisch-koordinativen Fertigkeiten“)
- Fahren auf flachen Pisten ist nicht oder nur teilweise möglich
- Geschwindigkeit und Richtung können nur teilweise angepasst werden

Ungenügend (6):

- technisch-koordinativen Fertigkeiten entsprechen nicht den Anforderungen (siehe „Katalog der technisch-koordinativen Fertigkeiten“)
- Fahren auf flachen Pisten ist nicht möglich
- Geschwindigkeit und Richtung können nicht angepasst werden

IX. Beispiele beobachtbaren Verhaltens im Rahmen der Inhaltsfelder

Beobachtbares Verhalten im Rahmen der Inhaltsfelder

- Bewegungskönnen
- Sich auf Unterrichtssituationen einlassen
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringen
- Erfahrungen, Kenntnisse und Einsichten strukturiert wiedergeben
- Sachzusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern
- (...)

Beobachtbares Verhalten im Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Auch wenn die Leistungserwartungen unter dieser Perspektive nur begrenzt als beobachtbares Verhalten sichtbar werden, führt die enge Verknüpfung von Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungserfahrung mit Gestaltungsfähigkeit und Bewegungsphantasie dazu, dass Lernerfolge unter der Perspektive A teilweise auch in Verhaltensweisen unter der Perspektive B („Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“) sichtbar werden.

Beobachtbares Verhalten im Inhaltsfeld b – Bewegungsgestaltung

- Originalität und Vielfalt von Ideen beim Variieren und Gestalten von Bewegungen zeigen
- Handlungsentwürfe unter Anwendung von Gestaltungskriterien in Bewegung umsetzen
- Differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten zeigen
- Bewegungsgestaltungen anderer deuten und bewerten
- (...)

Beobachtbares Verhalten im Inhaltsfeld c –Wagnis und Verantwortung

Auch wenn die Leistungserwartungen unter dieser Perspektive kaum als normativ bewertbares Verhalten sichtbar werden, sind das Sich-Einlassen auf herausfordernde Bewegungsaufgaben und der Umgang damit als Verhalten durchaus beobachtbar.

Beobachtbares Verhalten im Inhaltsfeld d – Leistung

- Fehler erkennen und korrigieren
- konditionelle Leistungsfähigkeit nachweisen
- taktische Fähigkeiten nachweisen
- in Leistungssituationen Einsatz zeigen
- beharrlich auf ein Ziel (Übungs-, Trainingsziel) hinarbeiten
- Leistungsmaßstäbe kennen, anwenden und reflektieren
- (...)

Beobachtbares Verhalten im Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz

Absprachen mit anderen treffen sowie organisatorisch und motorisch umsetzen

- Spiel- bzw. Wettkampfleitung übernehmen
- Regelkenntnisse nachweisen und Vereinbarungen einhalten
- Fair handeln – über das bloße Einhalten von Regeln hinaus
- (...)

Beobachtbares Verhalten im Inhaltsfeld f – Gesundheit

- Bewegungen funktionsgerecht ausführen
- Maßnahmen zur individuellen Förderung der Fitness kennen und durchführen
- Kenntnisse zu einer gesundheitsgerechten Lebensführung nachweisen
- gesundheitliche Risiken kennen und gesundheitsgerecht handeln
- (...)

X. Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben der Sek. I

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 die pädagogischen 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 Bewegungsfähigkeiten 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, Bootssport, Wintersport
9.	Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Jahrgangsstufe 5				**Obligatorik 118 Stunden/ Freiraum: 42 Stunden (davon 18 Std. durch Fachkonferenz festgelegter Freiraum)**				
Bewegungsfeld	**PP**	**IF**	**UV Nr.**	**Thema des UV**	**Kompetenzerwartungen**	**Inhalte/ Gegenstände/ Methodik/Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**	**Std.**
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen	A	a 1/2	6	„Wir schulen unsere Sinne!“ – Integration vestibulärer, kinästhetischer, taktiler und visueller Informationen	**Bewegungskompetenz:** (1) eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Eine Gerätelandschaft mit verschiedenen Sinnen bewältigen **Methodik:** ▪ Selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen **Fachbegriffe:** ▪ Gerätelandschaft	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen **Punktuell**: ▪ Bewältigung einer Gerätelandschaft unter der Akzentuierung vielfältiger Sinneswahrnehmungen – **siehe Anhang** **Beobachtungskriterien:** ▪ Sicherheit und Ausführung	8
	A D	a 1 d 1	4	„Sich zusammen anstrengen und Spaß haben!“ – Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssituationen erkennen und verstehen.	**Bewegungskompetenz:** (2) in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben **Urteilskompetenz:** ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Verschiedene laufintensive Spiele ▪ unterschiedliche Staffelformen ▪ Merkmale von Ausdauer- und Sprintbelastungen ▪ Körperreaktionen auf Laufbelastungen **Methodik:** ▪ Präsentation und Erprobung bekannter (meist aus Grundschule) Laufspiele ▪ Schülerorientierte Erarbeitung verschiedener Staffelformen und deren Variationsmöglichkeiten in Gruppenarbeit **Fachbegriffe:** ▪ Staffelstab ▪ Pendelstaffel ▪ Wende-/ Umkehrstaffel ▪ Rundenstaffel ▪ Pulsmessung	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Erstellung eines Pulskontrollbogens (Pulsmessung zu verschiedenen Tageszeiten und vor und nach sportlichen Belastungen) - **siehe Anhang** ▪ Selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen **Punktuell**: ▪ Präsentation, Erklärung und Durchführung einer Staffelform mit den SuS **Beobachtungskriterium:** ▪ Klarheit der Erklärung ▪ Durchführbarkeit der Staffel ▪ Beteiligung aller Gruppenmitglieder ▪ Staffelübergabe	8

(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	E	e 1-3	1	„Alle spielen mit!“ – Wir erproben und variieren kleine Spiele bedürfnisgerecht und entwickeln unsere eigene Spielidee.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden (2) kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern (3) kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmen-bedingungen anpassen **Methodenkompetenz:** (1) einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern	**Inhalte:** ▪ Erproben und variieren kleiner Spiele ▪ Entwickeln einer eigenen Spielidee ▪ Selbstentwickeltes Spiel ▪ Herkömmliche kleine Spiele ▪ Eigene Spielformen mit eigenen Regeln ▪ Bedeutung von Spielregeln ▪ Veränderung von Spielregeln ▪ Gutes Spiel **Methodik:** ▪ Selbstständiger Umgang der SuS mit Materialien ▪ Selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen ▪ Schülerorientierte Entwicklung von Spielen ▪ Erfundene Spiele präsentieren und praxisgeleitet bewerten ▪ Sich auf ein Klassenspiel einigen **Fachbegriffe:** • Fairness ▪ Teamgeist ▪ Spielidee ▪ Regeln	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Entwicklung eines selbst entwickelten Spiels **Punktuell**: ▪ Präsentation eines selbst entwickelten Spiels durch die SuS nach zuvor gemeinsam aufgestellten Kriterien (50% SuS, 50% Lehrer) **Beobachtungskriterien:** • Kriterienkatalog (mit SuS zuvor erarbeitet) • Erfüllung der Kriterien eines guten Spiels • Vermittlung des eigenen Spiels an Andere	12

					Urteilskompetenz: (1) Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten			
(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A B D	a 1/2 b 1 d 3	10	„Laufen über Stock und Stein“ – Laufen in seiner Vielfalt anwenden.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Sicherheitsbestimmungen verschiedener Disziplinen ▪ Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl ▪ Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: kurze und mittlere Strecken ▪ Phrasierung des Laufschritts ▪ Bewegungsmerkmale bei schnellem/ ausdauerndem Laufen ▪ Körperreaktionen bei schnellem/ausdauerndem Laufen ▪ unterschiedliche Formen des Laufens ▪ Bewegungsmerkmale **Methodik:** ▪ Erproben und Experimentieren verschiedener Laufübungen • Laufen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen • Laufen auf unterschiedlichen Gelände- und Bodenbeschaffenheiten	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Bewegungsausführungen **Punktuell**: ▪ Messung von normierten Leistungen – 50m Sprint **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität ▪ Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	6

						▪ Ausdauerndes Laufen im Gegensatz zum Sprinten ▪ Laufen über Hindernisse **Fachbegriffe:** ▪ Laufschritt ▪ Lauf Abc ▪ Bewegungsmerkmale ▪ Sprint ▪ Ausdauerlauf ▪ Startkommando		
	A B D	a 1/2 b 1/2 d 3	11	„Große Sprünge machen“ – Springen in seiner Vielfalt anwenden.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Unterschiedliche Formen des Springens: weit springen, hoch springen, hoch-weit springen, vorwärts-/ rückwärts-/ seitwärtsspringen, dreispringen ▪ Das Springen in seiner Vielfalt anwenden ▪ Springen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen **Methodik:** ▪ Erproben und Experimentieren verschiedener Sprungformen und Entwickeln von Sprungübungen und -variationen **Fachbegriffe:** ▪ Bewegungsphasen: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung ▪ Bewegungsmerkmale	**Punktuell**: ▪ Messung von normierten Leistungen – Zonenweitsprung **Unterrichtsbegleitend:** ▪ Bewegungsausführung **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität ▪ Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	6
	A B D	a 1/3 b 1/2 d 3	12	„Weitwerfen...gar nicht so schwer!?“ – Wie weites Werfen gelingen kann!	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Phrasierung von Wurfbewegungen	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Bewegungsausführung	6

					(Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden	• Bewegungsmerkmale beim Werfen • Werfen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen-Schlagballwurf **Methodik:** ▪ Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten ▪ Erproben verschiedener Wurfformen **Fachbegriffe:** ▪ Bewegungsphasen: Anlauf, Auftakt, Abwurf, Flugphase, Landung ▪ Bewegungsmerkmale ▪ Schlagball ▪ Wurfstab	**Punktuell**: ▪ Messung von normierten Leistungen – Schlagballwurf 80g Ball **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität ▪ Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	
	A D F	a 1 d 1-3 f 2	9	„Ganz schön aus der Puste!?“ – Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können!	**Bewegungskompetenz:** (3) beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen so-wie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen ▪ Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit ▪ Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen ▪ Ausdauerspiele ▪ Runden-, Streckenläufe ▪ Zeitläufe	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen **Punktuell**: ▪ Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen **Beobachtungskriterien:** • Laufen ohne Unterbrechung	6

					sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden **Urteilskompetenz:** die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen	**Methodik:** ▪ Individualisierung des Unterrichts durch schülerorientierte Verfahren (z.B.: Eigenverantwortung für Tempo, Strecke, Pausen, etc.) ▪ Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen **Fachbegriffe:** ▪ Herzfrequenz, ▪ Atemfrequenz		
	A C D	a 1 c 1/2 d 3	13	„Höher, schneller, weiter!“ – Wir führen gemeinsam einen leichtathletischen Wettkampf durch. (Projekttag Sportfest)	**Bewegungskompetenz:** (4) einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen ▪ Messverfahren sachgerecht anwenden ▪ Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten ▪ Ausdauer (800m/1000m-Lauf) ▪ Kraft (Schlagballwurf) ▪ Schnelligkeit (Sprint) ▪ Koordination (Weitsprung) **Methodik:** ▪ Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) ▪ Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen)	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Anstrengungsbereitschaft ▪ Durchhaltevermögen ▪ Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen ▪ Willensstärke und Motivation ▪ Hilfsbereitschaft und Teamgeist **Punktuell**: ▪ Leistungen im Wettkampf (BJS) messen: Sprint, Weitsprung, Schlagballweitwurf, 800m/ 1000m Lauf ▪ Erwerb des Sportabzeichens – **siehe Anhang Nr. 16** **Beobachtungskriterien:** ▪ Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen	P

						▪ Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten **Fachbegriffe:** ▪ Wettkampfregeln	Leistungstabellen (Wertungsliste BJS)	
(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen			3	„Wer kann (nicht) sicher schwimmen?“ – Probeschwimmen zur Feststellung der Schwimmfähigkeit als Voraussetzung für den Schwimmunterricht in den Jg. 6.2 und 7.1		**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Brust- und Kraulschwimmen **Methodik:** ▪ Vorschwimmen – Erfassen des Ist-Zustandes **Fachbegriffe:** ▪ Brust- und Kraulschwimmen	**Punktuell**: ▪ Demonstration der Schwimmfähigkeit sowohl in den Lagen Brust als auch Brustkraul ▪ Vorhandene Schwimmabzeichen überprüfen **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität	2
(5) Bewegen an Geräten – Turnen	A D	a 1-3 d 1	8	„Wir schaffen das!“ – Vielfältiges sicheres Turnen und Bewegen an und mit Geräten – Erwerb eines schuleigenen Turnabzeichens	**Bewegungskompetenz:** (1) eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten (2) technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben (3) am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grob-Form spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Vielfältiges uns sicheres Turnen und Bewegen an Geräten ▪ Sicheres Turnen an verschiedenen Geräten (Barren, Kasten, Boden, Seilen) **Methodik:** ▪ Erlernen, Festigen und Anwenden von Grundtechniken an unterschiedlichen Turngeräten ▪ Hilfestellungen lernen und anwenden **Fachbegriffe:** • Barren • Kasten • Schwingen an Seilen • Rollen und Handstand	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Übungsformen zu Grundtechniken ▪ Helfergriffe beschreiben und anwenden **Punktuell**: ▪ Nachweis des Könnens vorgegebener Übungen mithilfe eines „Kann-Bogens“ – **siehe Anhang Nr. 10** **Beobachtungskriterien:** ▪ Lernfortschritte bei turnerischen Elementen und Hilfestellungen • Sicheres Auf- und Abbauen • Bewegungsqualität • Qualität der Hilfestellung	20

					Gerätekombinationen verbinden **Methodenkompetenz:** (1) Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben (2) sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen			
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungs-künste	B F	b 1-3 f 2	2	Rope Skipping – Wir erlernen verschiedene Grundsprünge mit dem Springseil und üben für das Seilspringabzeichen	**Bewegungskompetenz:** (1) technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben (2) grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden **Methodenkompetenz:** (1) durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Umsetzung einer Gestaltungsaufgabe ▪ Ausführen verschiedener Grundsprünge ▪ Kennenlernen verschiedener Verbindungselemente **Methodik:** ▪ Selbstständiges Arbeiten ▪ Arbeiten in Kleingruppen ▪ Gestaltung einer Choreographie in Kleingruppen **Fachbegriffe:** ▪ Doppeldurchschlag ▪ Zwischensprung ▪ Gestaltungskriterien	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Nachweis vorgegebener Sprünge/Erwerb des sogenannten „Seilspringabzeichens“ (Urkunde) - **siehe Anhang Nr. 11** **Punktuell**: ▪ Choreographie in Kleingruppen präsentieren **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungs-/ Sprungqualität ▪ Umsetzung der zuvor mit den SuS erarbeiteten Kriterien → Gestaltungskriterien	14

(7) Spielen in und mit Regel-strukturen – Sportspiele	E	e 1	5	„Volleyball – was ist das?“ – Spielerische Heranführung an die Sportart Volleyball mit dem kleinen Spiel „Ball über die Schnur“	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern (2) sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten (3) grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären (4) **ein** großes Mannschaftsspiel und **ein** Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen **Methodenkompetenz:** (2) grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Vereinfachtes Spiel **Methodik:** • Erlernen erster Technikansätze Im Volleyball **Fachbegriffe:** • Pritschen/ Über-Kopf-Zuspiel	**Unterrichtsbegleitend:** • Teamfähigkeit ▪ Bewegungsqualität ▪ Anstrengungsbereitschaft **Punktuell**: ▪ Oberes Zuspiel mit Partner über eine Schnur nach Häufigkeit **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität ▪ Häufigkeit fehlerfreier Zuspiele	12
	E	e 1-4	14	„Dribbeln wie Schweinsteiger und Co.“ – Wir wenden die grundlegenden Fußballtechniken in verschiedenen Übungs- und Spielformen in kleinen Teams an.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden,	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Erarbeitung und Erprobung grundlegender Fußballtechniken ▪ Grundlegende Techniken des Passen, Stoppen und Torschusses erlernen und	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Teamfähigkeit ▪ Bewegungsqualität ▪ Anstrengungsbereitschaft **Punktuell**: ▪ Grundlegende Techniken	18

					benennen und erläutern (2) sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten (3) grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären (4) **ein** großes Mannschaftsspiel und **ein** Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen **Methodenkompetenz:** (2) grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikations-formen anwenden **Urteilskompetenz:** (1) Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen	in spielerischen Situationen anwenden **Methodik:** ▪ Expertengruppen **Fachbegriffe:** ▪ Passen ▪ Stoppen ▪ Torschuss ▪ Fairplay	des Passens, Stoppens und Torschuss in spielerischen Formen bewerten – **siehe Anhang Nr. 9** **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität	
(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	A C	a 1-3 c 2/3	15	„Sicher und geschickt!“ - Wir erlernen die Grundlagen des sicheren und geschickten Fahrens mit dem Fahrrad.	**Bewegungskompetenz:** (1) sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Elementare Fahrtechniken erlernen und verbessern ▪ Sicherheitsmaßnahmen kennen ▪ Bremstechniken ▪ Sicheres Fallen	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Durchführung der Aufgaben ▪ Arbeit in der Kleingruppe	6

					beschleunigen und bremsen **Urteilskompetenz:** (2) Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.	▪ Materialkunde ▪ Kontrolliertes Fahren ▪ Bremsen ▪ Gleichgewicht **Methodik:** ▪ Stationsarbeit in Kleingruppen **Fachbegriffe:** ▪ Katzenaugen ▪ Sicherheitskriterien ▪ Verkehrsregeln	**Punktuell**: ▪ Bewältigung eines vorgegebenen Parcours **Beobachtungskriterien:** ▪ Sicherheit ▪ Schnelligkeit (Zeit)	
(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	A E	a 1 e 1/3	7	„Fair geht vor!“ – Wir ringen und kämpfen gemeinsam in Gruppen- und mit dem Partner und fördern die Zusammenarbeit und die Rücksichtnahme sowie den vertrauensvollen Umgang miteinander.	**Bewegungskompetenz:** (1) normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen (2) sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern **Methodenkompetenz:** (1) grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden, (2) durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen	**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Regelentwicklung und Regelvereinbarungen für einen fairen und sicheren Kampf ▪ Kampfspiele mit dem Partner und in der Gruppe ▪ Kampfspiele in verschiedenen Ausgangspositionen ▪ Die Bedeutung von Regeln ▪ Faktoren für die Gegnerauswahl (Größe und Gewicht) ▪ Halte- und Falltechniken ▪ Paarkampfspiele und Gruppenkämpfe ▪ Kämpfe gegeneinander ▪ Kämpfe auf Zeit ▪ Korrektes Fallen **Methodik:** ▪ erst Partner, dann Gruppenkämpfe ▪ Zielvorgaben in kleinen Kampfsituationen mit offenen Lösungswegen ▪ Kampfspiele und -turniere	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Demonstration grundlegender Techniken **Punktuell**: ▪ Anwendung der Technik und Geschicklichkeit im Zweikampf **Beobachtungskriterien:** ▪ Regeleinhaltung im gemeinsamen Kampf ▪ Bewegungsqualität	12

					Urteilskompetenz: (1) einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten	▪ Schülerorientierte Technikvermittlung (Halten und Fallen) ▪ Regelvereinbarungen **Fachbegriffe:** ▪ Stopp-Regel ▪ Klammergriff ▪ Verletzungsgefahr ▪ Fairness		

Jahrgangsstufe 6				Obligatorik 108 Stunden/ Freiraum: 12 Stunden (davon 10 Std. durch Fachkonferenz festgelegter Freiraum)				
Bewegungsfeld	**PP**	**IF**	**UV Nr.**	**Thema des UV**	**Kompetenzerwartungen**	**Inhalte/ Gegenstände/ Methodik/Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**	**Std.**
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen	A F	a 1 f 1	1	„Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten!“ – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen	**Bewegungskompetenz:** (1) sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern, **Methodenkompetenz:** (1) allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden.	**Inhalte/Gegenstände:** • Elemente des Aufwärmens (Laufteil, Dehnen, Kräftigen) • Effekte des Aufwärmens • Körperreaktionen beim Aufwärmen und Entspannen • Bedeutung von Entspannung • Statisches und dynamisches Dehnen • 10 Basis-Dehnübungen • 5 Basis-Kräftigungsübungen • eine Entspannungstechnik **Methodik:** • Brainstorming: Erfahrungsaustausch zum Aufwärmen • Lernaufgabe: Erproben von Basis-Dehn- und Kräftigungsübungen und Erspüren der beanspruchten Körperregion **Fachbegriffe:** • statisch/ dynamisch • Schmerzgrenze • Spannung/Entspannung • Entspannungstechnik	**Unterrichtsbegleitend:** • In Kleingruppen ein eigenes funktionales Aufwärmprogramm gestalten, verschriftlichen und mit der Lerngruppe durchführen **Punktuell**: • Korrektur der Übungsdurchführung **Beobachtungskriterien:** • Demonstration von Übungen	4
	A D	a 1/2 d 1	15	Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? – Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen,	**Bewegungskompetenz:** (2) in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B.	**Inhalte/Gegenstände:** • leistungsrelevante Ausgangslage diagnostizieren • Ausgleich muskulärer	**Unterrichtsbegleitend:** • Selbstständiges Arbeiten mit dem individuellen Trainingsplan	8

				langfristig verbessern sowie Entspannung lernen	Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (3) eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben **Urteilskompetenz:** (1) ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen	Dysbalancen durch Training • Stärken- und Defizitorientiertes Training zum Nachweis psychophysischer Leistungsfähigkeit • Leistungsfortschritt dokumentieren • Individuelle Trainingsgestaltung zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Weiterentwicklung der individuellen Fitness **Inhalte/Gegenstände:** • Eingangstest und Ausgangstest • individuelle Förderung durch an die SuS angepasstes Training • Stationenlernen **Fachbegriffe:** • Muskuläre Balance/Dysbalance • Stationen • Leistungsdokumentation	**Punktuell**: • Münchener-Fitnesstest (Eingangs- und Ausgangstest) - **siehe Anhang Nr. 14** **Beobachtungskriterien:** • Individuelle Bezugsnorm	
(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	A	a 1-3	9	„Rollende, springende und fliegende Bälle!“ – Wir verbessern unsere Spielfähigkeit durch Ballkoordinationsschulung und nutzen dabei vielfältige Spielräume.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden, (2) kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair,	**Inhalte:** • Zusammenspiel mit und ohne Partner • Fangen • Werfen • Verschiedene Wurfspiele **Methodik:** • Vom Leichten zum Schweren • Vom Einfachen zum Komplexen	**Unterrichtsbegleitend:** • Beobachtungen motorischer Fähigkeiten (v.a. Fangen/ Werfen) und Spielverhalten **Beobachtungskriterien:** • Anstrengungsbereitschaft • Bewegungsqualität • Arbeiten an Stationen	8

					teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern, (3) kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmen-bedingungen anpassen. **Methodenkompetenz:** (1) einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.	• Selbstständiges Üben • Stationslernen **Fachbegriffe:** • Koordination • Ballgefühl • Spielfähigkeit		
(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A D F	a 1 d 1-3 f 2	4	„Ganz schön aus der Puste!?“ – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können	**Bewegungskompetenz:** (3) beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen so-wie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben,	**Inhalte/Gegenstände:** • Individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen **Punktuell**: ▪ Durchführung des Cooper-Tests (12-Minuten Lauf) **Beobachtungskriterien:** • Laufen ohne Unterbrechung • Normierte Leistungen messen → Werte	6

					Urteilskompetenz: (1) die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen,	benennen • Runden-, Streckenläufe • Zeitläufe • Staffelläufe (z.B.: 1-2-3-4-5- Rundenstaffel) • Ausdauerspiele • In- und Outdoorlauf **Methodik:** • Stationenlernen • Individualisierung des Unterrichts durch schülerorientierte Verfahren (z.B.: Eigenverantwortung für Tempo, Strecke, Pausen, etc.) **Fachbegriffe:** • Herzfrequenz • Atemfrequenz	orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	
	A D	a 2/3 d 1/2	16	Laufen, Springen, Werfen – Wir festigen die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen, (2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen, (4) einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Phasenstrukturen	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Bewegungsqualität **Punktuell**: • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf (80g/ 200g) **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	12

					grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. **Urteilskompetenz:** (2) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.	**Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur		
	A C D	a 1 c 1/2 d 3	17	„Höher, schneller, weiter“ – gemeinsam einen leichtathletischen Wettkampf durchführen (Projekttag Sportfest)	**Bewegungskompetenz:** (4) einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten • Ausdauer (800m/1000m-Lauf) • Kraft (Schlagballwurf) • Schnelligkeit (Sprint) • Koordination (Weitsprung **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B.	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist **Punktuell**: • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen (BJS	P

						Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten **Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln	Leichtathletik und Deutsches Sportabzeichen) **- siehe Anhang Nr. 16**	
1. Quartal Schwimmen								
(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen			2	„Wer kann (nicht) sicher schwimmen?“ – Probeschwimmen zur Feststellung der Schwimmfähigkeit als Voraussetzung für den Schwimmunterricht		**Inhalte/Gegenstände:** ▪ Brust- und Kraulschwimmen **Methodik:** ▪ Vorschwimmen – Erfassen des Ist-Zustandes **Fachbegriffe:** ▪ Brust- und Kraulschwimmen	**Punktuell**: ▪ Demonstration der Schwimmfähigkeit sowohl in den Lagen Brust als auch Brustkraul ▪ Vorhandene Schwimmabzeichen überprüfen **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität	2
	A	a 1/2	3	Von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung über die Wahrnehmung des Auftriebs und des Wasserwiderstands gelangen	**Bewegungskompetenz:** (1) das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen. **Methodenkompetenz:** (1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und	**Inhalte:** • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten • elementare Gesetzmäßigkeiten des Bewegens im Wasser • schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Baderegeln • Auftrieb • Absinken • Vortrieb • Rotation **Methodik:** • Wassergewöhnung durch spielerische Übungen • Erproben und Experimentieren: anhand eigener Erfahrungen Rückschlüsse auf die	**Unterrichtsbegleitend:** • Einhalten der vereinbarten Regeln • Experimentierfreudigkeit und Kreativität **Punktuell**: • Gleiten mit optimaler Körperwasserlage **Beobachtungskriterien:** • Wasserlage • Körperspannung • Bewegungsausführung	4

					Tauchen einhalten.	Besonderheiten der Bewegungssituation im Wasser ziehen **Fachbegriffe:** • Wasserlage • Wassergewöhnung • Baderegeln • Auftrieb • Wasserwiderstand • Absinken • Vortrieb • Rotation		

		a 3
		d 1/2
			5	Wir erlernen und verbessern das Brustschwimmen	**Bewegungskompetenz:**
					(1) technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- **und** Rückenlage sicher anwenden
						Inhalte/Gegenstände:
						• Brustschwimmtechnik Verbessern
						• Schwimmunterrichts-spezifischer Organisationsrahmen
						• Übungsformen zu
						  • Armzug
						  • Beinschlag
						  • Kopplung
						  • Atmung
						  • Start
						  • Wende
						
						Methodik:
						• Vom Einfachen zum Komplexen
						• Vom Leichten zum Schweren
						• erlernen von Bewegungen unter Anleitung mit Unterstützung von Auftriebshilfen und Bildreihen
						
						Fachbegriffe:
						• Gleichzugtechnik
						• Armzug
							Unterrichtsbegleitend:
							• Umsetzen von Bewegungsaufgaben
							• Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik zeigen
							• Beachten der Verhaltensregeln
							
							Punktuell:
							• Technikdemonstration des Brustschwimmens
							• 25m Brust-Zeitschwimmen
							• nach Möglichkeit 200m Zeitschwimmen (Schwimmabzeichen Bronze)
							
							Beobachtungskriterien:
							• Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen
								10

						• Beinschlag • Atmung		
	A C	a 1 c 1-3	6	Vom vielfältigen Wasserspringen ohne Angst und Übermut vom Beckenrand und Startblock und Hinführung zum Startsprung.	**Bewegungskompetenz:** (4) das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. **Methodenkompetenz:** (1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten, (2) Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden. **Urteilskompetenz:** Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen	**Inhalte/Gegenstände:** • Schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Sprungvarianten • Sicherheitsaspekte beim Wasserspringen • Ängste abbauen • Startsprung mit Tauchphase und Unterwasserarmzug • Fußsprünge • Kopfsprünge • „Kunstsprünge“ • Startsprung **Methodik:** • vom Einfachen zum Komplexen • Individualisierung des Unterrichts (eigene Grenzen ausloten) **Fachbegriffe:** ▪ Fußsprung • Kopfsprung • Auftrieb • Startsprung • Tauchphase • Unterwasserarmzug	**Unterrichtsbegleitend:** • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation • Beachten der Verhaltensregeln • Überwindung von Ängsten **Punktuell**: • Technikdemonstration des Startsprungs mit anschließender Tauchgleitphase • Sprung vom Startblock für Schwimmabzeichen Bronze **Beobachtungskriterien:** ▪ Bewegungsqualität	4
	2. Quartal Schwimmen							
	D F	d 1-3 f 2/3	10	„Fit und leistungsstark!“– Wir lernen in einer individuell gewählten Schwimmtechnik ausdauernd zu schwimmen.	**Bewegungskompetenz:** (1) eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA bis zu 15 Minuten) in einer beliebigen	**Inhalte/Gegenstände:** • unterschiedliche Intensitäten • unterschiedliche Umfänge (Zeit und Strecke)	**Unterrichtsbegleitend:** • Durchhaltevermögen • Anstrengungsbereitschaft • Beachten der Verhaltensregeln	12

					Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen, **Methodenkompetenz:** (1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten, **Urteilskompetenz:** (1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen	• Staffeln • Schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen **Methodik:** • selbstständiges Üben und Trainieren • Individualisierung des Unterrichts: Stecken eigener sinnvoller Ziele • **Fachbegriffe:** • Dauermethode • Intervallmethode	**Punktuell**: • Bis zu 15 Minuten Ausdauerschwimmen ohne Unterbrechung • Bronzeabzeichen (200m Ausdauerschwimmen) und ggf. 400m für Silber **Beobachtungskriterien:** • Strecke • Individuelle Leistungssteigerung • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	
	A C	a 1/3 c 2/3	13	„Wir tauchen tief!“ – sich unter Wasser orientieren und sicher bewegen mit der Hinführung zum Streckentauchen	**Bewegungskompetenz:** (4) das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. **Methodenkompetenz:** (1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim	**Inhalte/Gegenstände:** • Schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Bewältigung von Angstsituationen • Druckausgleich • Gefahren beim Tauchen • Orientierung unter Wasser • Streckentauchen • Tieftauchen **Methodik:** • Strategien zur Steuerung von Emotionen • Individualisierung des Unterrichts (eigene Grenzen ausloten)	**Unterrichtsbegleitend:** • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation • Beachten der Verhaltensregeln • Überwindung von Ängsten • Bronzeabzeichen (Tieftauchen) • Ggfs. Silberabzeichen (Streckentauchen) **Punktuell**: • Streckentauchen • Ringe aus der Tiefe holen **Beobachtungskriterien:** • Tiefe, Strecke	8

					Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten, (2) Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden. **Urteilskompetenz:** (1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen	**Fachbegriffe:** • Druckausgleich • Hyperventilation	• Orientierung • Rhythmus	
(5) Bewegen an Geräten – Turnen	A C	a 1-3 c 2/3	8	„Springen, Stützen, Schwingen“ – Wir turnen vielfältig an verschiedenen Geräten und werden beim Bewegen sicher	**Bewegungskompetenz:** (1) eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten, (2) technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben, (3) am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grob-Form spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen	**Inhalte/Gegenstände:** • An verschiedenen Geräten sicher und verantwortungsbewusst turnen und anderen helfen/ andere sichern • Bewegungs-beschreibungen • Helfergriffe • Grundlegende Elemente an verschiedenen Geräten Turnen • Sachgerechter Auf- und Abbau der Geräte • Helfen und Sichern **Methodik:** • Anwenden von Grundelementen an den Geräten, einzeln und in Kombination (z.B. Aufschwung, Umschwung, Unterschwung) Hilfestellungen lernen und anwenden	**Unterrichtsbegleitend:** • Beteiligung am Auf- und Abbau • Hilfe- und Sicherheitsstellungen **Punktuell**: • Bewertung der Anwendung der Sicherheitsvorgaben beim Geräteaufbau und der Hilfestellung • Wettkampf an drei individuell wählbaren Geräten auf Basis der BJS-Turnen – **siehe Anhang Nr. 21** **Beobachtungskriterien:** • Bewegungsqualität	12

					verbinden, (4) in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. **Methodenkompetenz:** (1) Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben, (2) sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. **Urteilskompetenz:** (1) turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.	**Fachbegriffe:** • Griffarten (Ristgriff etc.) • Helfergriffe • Turnelemente (Felgaufschwung etc.) • Flug- und Stützphase		
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungs-künste	B E	b 1-3 e 1/2	12	„Vorhang auf!“ – Wir nutzen Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse (z.B. Keule, Seile, Bälle etc.) und entwickeln in Kleingruppen eine eigene Choreografie zur	**Bewegungskompetenz:** (1) technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben,	**Inhalte/Gegenstände:** • Entwicklung einer Choreographie mit Sportgeräten (Bälle, Keulen, Seile) unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien	**Unterrichtsbegleitend:** • Einer Gruppe mithilfe eines Feedbackbogens Rückmeldung und Tipps für ihre Choreografie geben	12

				Musik nach bestimmten Kriterien.	(2) grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden, (3) grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben, **Methodenkompetenz:** (1) durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen, (2) einfache, ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. **Urteilskompetenz:** (1) einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.	• Integration von Handgeräten in eine Gruppenchoreographie **Methodik:** • Gestalten einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen mit Handgeräten **Fachbegriffe:** • Raum • Zeit • Dynamik • Bewegungsfluss	**Punktuell**: • Präsentation einer selbstentwickelten Choreografie mit gegenseitiger Selbstbewertung der Gruppe nach zuvor gemeinsam aufgestellten Kriterien - **siehe Anhang Nr. 12** • 50% SuS-Bewertung • 50% Bewertung der Lehrkraft • (geeignete Musik: Culture Candela – „Schöne neue Welt“ oder 300 Orchestra Violine) **Beobachtungskriterien:** • Gestaltungskriterien	
(7) Spielen in und mit Regel-strukturen – Sportspiele	A E	a 1-3 e 1	7	„Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen!“ – einfache Aufgaben im Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern, (2) sich in einfachen	**Inhalte/Gegenstände:** • Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten • Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis • spielspezifische	**Unterrichtsbegleitend:** • Kooperation beim Partnerspiel • Lernfortschritt • Regelkonformität **Punktuell**: • Demonstration der grundlegenden Techniken	10

					Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten, (3) grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären, (4) **ein** großes Mannschaftsspiel und **ein** Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. **Urteilskompetenz:** (1) Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.	Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Maßnahmen • Organisation des Zusammenspiel • Regeln **Methodik:** • Schaffung und Erprobung spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine beim Badmintonspiel • Schulung koordinativer Elemente mittels spiel- und ballwechselorientierter Konzeption des Badmintonspiels **Fachbegriffe:** • Griffhaltung Schläger • Hoher Aufschlag • Vorhand-Überkopf-Clear • Zentralposition • Regelwerk • Einzel/Doppel • Phasenstruktur	(Hoher Aufschlag und einfacher ÜK-Clear) im Zusammenspiel mit einem Partner **Beobachtungskriterien:** • Individueller Fortschritt der Bewegungsausführungen • Engagement/Motivation	
	E	e 1-4	14	„Vom Zehnerball zum Handball!“ –Vielfältige Spielformen mit dem Handball zur Einführung in das große Spiel Handball unter besonderer Berücksichtigung eines gemeinsam vereinbarten Regelwerks – Erwerb des Handballspiel-Abzeichens	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern, (2) sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und	**Inhalte/Gegenstände:** • Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten • Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis • spielspezifischen Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Maßnahmen • Organisation des Zusammenspiel	**Unterrichtsbegleitend:** • Entwicklung der Teamfähigkeit • technomotorischer Lernfortschritt • Fairness und Regelkonformität **Punktuell**: • Pass-, Fang- und Wurfübungen zur Überprüfung der grundlegenden Techniken im Handball – Übungen	10

					Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten, (3) grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären, (4) **ein** großes Mannschaftsspiel und **ein** Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. **Methodenkompetenz:** (1) einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden, (2) grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikations-formen anwenden. **Urteilskompetenz:** (1) Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.	• Regeln **Methodik:** • Schaffung und Erprobung spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine • Durch vielfältige Spielformen mit dem Handball zum großen Spiel Handball hinführen **Fachbegriffe:** • Passen • Fangen • Werfen • Mannschaft/ Team • Spielposition	des Handballspielabzeichens – **siehe Anhang Nr**. • Anwendung der Techniken in Spielsituationen **Beobachtungskriterien:** • Bewegungsqualität • Zielgenauigkeit • Vorgaben zum Handballspielabzeichen	
(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	C F		11	„Verantwortungsvoll Eislaufen!“ – Sich selbst und anderen gegenüber sicher und verantwortungsvoll auf dem Eis bewegen	**Bewegungskompetenz:** (1) sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen,	**Inhalte/Gegenstände:** • Elementare Fahrtechniken erlernen und verbessern • Sicherheitsmaßnahmen kennen • Bremstechniken • Sicheres Fallen • Materialkunde • Kontrolliertes Fallen	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Lernfortschritt • Eihaltung der Verhaltens- und Sicherheitsregeln auf dem Eis • Einfache Bewegungsaufgaben erfüllen - **siehe Anhang**	4

					(2) Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen. **Methodenkompetenz:** (1) grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten. **Urteilskompetenz:** (1) Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	• Lauftechniken • Bremstechniken **Methodik:** • Bewegungsaufgaben: Methodische Schritte zum Eislaufen (siehe Anhang) • Individualisierung durch unterschiedliche Übungen **Fachbegriffe:** • Bewegungsmerkmale • Sicherheitskriterien • Sicheres Fallen	**Nr. 20**	

Jahrgangsstufe 7				Obligatorik 98 Stunden/ Freiraum: 22 Stunden (davon 14 Std. durch Fachkonferenz festgelegter Freiraum)				
Bewegungsfeld	**PP**	**IF**	**UV Nr.**	**Thema des UV**	**Kompetenzerwartungen**	**Inhalte/ Gegenstände/ Methodik/Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**	**Std.**
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen	A F	a 1/2 f 1	7	„Sport ist so vielseitig!“ - Wir lernen verschiedene Methoden der Erwärmung kennen und wenden diese gezielt an um uns jederzeit selbst funktional aufwärmen zu können.	**Bewegungskompetenz:** (1) sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – auf-wärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen **Methodenkompetenz:** (1) einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten (2) grundlegende Methoden zur 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	**Inhalte/Gegenstände:** • Elemente des Aufwärmens • Effekte des Aufwärmens • Selbstständige Gestaltung von Aufwärmprogrammen • Beurteilung von durchgeführten Aufwärmprogrammen • Unterschiedliche Gestaltung des Laufteils • Basis-Dehnübungen • Basis-Kräftigungsübungen • Auf spätere Belastung angepasstes spezielles Aufwärmen • Feedback **Methodik:** • Selbstständige Planung, Gestaltung und Durchführung von Aufwärmphasen im Unterricht • Feedback zum Aufwärmprogramm geben **Fachbegriffe:** • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Statisches und dynamisches Dehnen • Schmerzgrenze • Muskulatur • Spannung	**Unterrichtsbegleitend:** • Selbstständiges Arbeiten in der Gruppe **Punktuell**: • Erstellung und Durchführung eines kurzen funktionalen Aufwärmprogramms in Partnerarbeit mit anschließender Auswertung **Beobachtungskriterien:** • Gestaltung und Durchführung eines Aufwärmprogramms	6

(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	A E	a 1 e 1-4	4	Was macht die Spiele aus? – Grundideen und Strukturen von Zombieball und Völkerball analysieren, vergleichen und verändern.	**Bewegungskompetenz:** (1) spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden (2) in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln **Methodenkompetenz:** (1) Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern	**Inhalte/Gegenstände:** • Grundideen von Spielen • Strukturen von Spielen • Bedeutung von Regeln für das Mit- und Gegeneinander • Gelingensbedingungen von Spielen • Präsentationsmöglich-keiten finden • Zombieball und Völkerball • Merkmale von Spielen • Unterschiedliche Regeltypen • Organisationsformen von Spiel- und Spielformen • Verändern der Spielregeln **Methodik:** • Die beiden Spiele „Zombieball“ und „Völkerball“ kennenlernen, analysieren, miteinander vergleichen und verändern **Fachbegriffe:** • Spielidee • Spielregel • Spielmaterial • Spielraum • Fairness/ Fairplay • Spieltypische Begriffe	**Unterrichtsbegleitend:** • Mitarbeit in der Gruppe • Entwicklung und Veränderung eines Spiels • Organisation und Anleitung eines Spiels **Punktuell**: • Präsentation und Durchführung einer eigenen Spielabwandlung von einer der beiden Spielideen in Gruppenarbeit mit anschließender Auswertung **Beobachtungskriterien:** • Aufbau des Spiels • Durchführbarkeit • Aufforderungscharakter (macht Spaß oder ist langweilig?) • Angemessene Präsentation (verständliches Erklären der Regeln und des Spielablaufes, etc.)	8
(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	D F	d 1/2 f 2	9	„Ich will besser werden!“ – Wir verbessern unsere Ausdauer unter Berücksichtigung des subjektiven Belastungsgefühls, finden eigene Ziele und verfolgen diese beharrlich.	**Bewegungskompetenz:** (3) beim Laufen eine Langzeitausdauerleitung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller	**Inhalte/Gegenstände:** • Individuelle Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit	**Unterrichtsbegleitend:** • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen • Angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen	8

					Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben. **Methodenkompetenz:** (4) selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen	• Ausdauerndes Laufen unter besonderer Berücksichtigung des individuellen Belastungsgefühls • Eigene Ziele setzen und beharrlich verfolgen • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen • Pulsmessung • Langzeitausdauer-leistungen • Cooper-Test **Methodik:** • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung • Sein eigenes Training protokollieren (ein Lerntagebuch führen) **Fachbegriffe:** • Pulskontrolle • Subjektives Belastungsgefühl • Cooper-Test • Trainingsleistung • Ermüdungswiderstand	• Hilfsbereitschaft und Teamgeist beim gemeinsamen Training zeigen **Punktuell**: • Durchführung des Cooper-Tests jeweils vor und nach dem UV – Festhalten und Auswertung der Trainingsleistungen und Ergebnisse • Pulskontrollen durchführen, ggf. mit dem Einsatz von Pulsuhren **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	
	A C D	a 2/3 c 2 d 1-3	9	„Höher, schneller, weiter“ –Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.	**Bewegungskompetenz:** (4) einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Sprint	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Bewegungsqualität **Punktuell**: • Sprint • Weitsprung	14

					durchführen **Methodenkompetenz:** (2) selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen. **Urteilskompetenz:** (1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	• Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Phasenstrukturen **Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur	• Schlagballweitwurf (200g) **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	
	A C D	a 1 c 1/2 d 3	P	„Höher, schneller, weiter“ – gemeinsam einen leichtathletischen Wettkampf durchführen (Projekttag Sportfest)	**Bewegungskompetenz:** (4) einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten **Urteilskompetenz:**	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten • Ausdauer (800m/1000m Lauf) • Kraft (Schlagballwurf) • Schnelligkeit (Sprint) • Koordination (Weitsprung) **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist **Punktuell**: • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen	P

						auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten **Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln	Leistungstabellen • Vorgaben der BJS Leichtathletik und des Deutschen Sportabzeichens - **siehe Anhang Nr. 16**	
(5) Bewegen an Geräten – Turnen	B C F	b 1/2 c 1-3 f 1	5	„Die Akrobaten sind los!“ – Wir erarbeiten ausgewählte akrobatische Figuren, gestalten und üben eine akrobatische Präsentation.	**Bewegungskompetenz:** (3) eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen **Methodenkompetenz:** (1) in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (2) Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren (3) sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen, sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer	**Inhalte/Gegenstände:** • Erarbeiten ausgewählter akrobatischer Figuren • Verbinden von turnerischen und akrobatischen Elementen zu einer Choreographie • Akrobatische Grundelemente • Turnerische Elemente (vertiefend) • Verbinden von Elementen zu einer Gruppenchoreographie • Hilfestellungen/ Sicherheitsbestimmungen **Methodik:** • Erlernen, Anwenden und Festigen von Grundtechniken • Gestalten einer Choreographie • Schulung der Urteilskompetenz durch SuS- Bewertung **Fachbegriffe:** • Choreographie • Akrobatikelemente	**Unterrichtsbegleitend:** • Übungsformen zu Grundtechniken • Organisation innerhalb der Kleingruppen • Fortschritt bei der Ausarbeitung der Choreographie **Punktuell**: • Präsentation einer selbstentwickelten Choreographie mit anschließender gegenseitiger Selbstbewertung anhand von gemeinsam aufgestellten Kriterien • 50% SuS-Bewertung, 50% Lehrer **Beobachtungskriterien:** • Übungsformen zu Grundtechniken • Organisation innerhalb der Kleingruppen • Fortschritt bei der Ausarbeitung der Choreographie	12

					Bewegungen erläutern **Urteilskompetenz:** (1) eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten	• Gestaltungskriterien • Sicherheitsaspekte		
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungs-künste	B A	b 1-3 a 2	2	BallKoRobics – Wir lernen unterschiedliche Aerobic-Schritte in Kombination mit Ballbewegungen kennen und entwickeln in Kleingruppen unsere eigene BallKoRobics-Kür unter Berücksichtigung bestimmter Gestaltungskriterien.	**Bewegungskompetenz:** (1) ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern (2) in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (3) Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungs-handeln integrieren **Methodenkompetenz:** (1) ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen Kriterien geleitet – allein oder in der Gruppe –	**Inhalte/Gegenstände:** • Erlernen wichtiger Grundschritte • Entwicklung einer Choreographie mit Sportgeräten (Bälle) unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien • Integration von Sportgeräten (Bälle) in eine Gruppenchoreographie • Entwicklung von Grundtechniken beim BallKoRobics **Methodik:** • Kennenlernen wichtiger Grundschritte (z.B. Marsch, Repeater, Leg-Curl, Jumping-Jack) • Gestalten einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen mit Sportgeräten (Bälle) **Fachbegriffe:** • Gestaltungskriterien: Raum /Zeit/Dynamik	**Unterrichtsbegleitend:** • Entwicklung einer Choreographie • Organisation innerhalb der Kleingruppe • Fortschritte bei der Ausarbeitung der Choreographie • Integration aller Gruppenmitglieder **Punktuell**: • Präsentation einer selbst entwickelten Choreographie mit anschließender gegenseitiger Bewertung anhand von zuvor gemeinsam aufgestellter Gestaltungskriterien • (50% SuS-Bewertung/50% Bewertung der Lehrkraft) **Beobachtungskriterien:** • Gestaltungskriterien (Beobachtungsbogen)	14

					entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern **Urteilskompetenz:** • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen,			
(7) Spielen in und mit Regel-strukturen – Sportspiele	A E	e 1 a 1	1	Vom kleinen Spiel „Ball über die Schnur“ zum 2:2 miteinander und gegeneinander – (semi-) Volleyball	**Bewegungskompetenz:** (1) sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren **Methodenkompetenz:** (1) Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern (2) spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden **Urteilskompetenz:** (1) die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel Kriterien geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (2) den Umgang mit Fairness und	**Inhalte/Gegenstände:** • Erlernen der Grundtechniken Aufschlag, Pritschen und Baggern • spielspezifische Technikfertigkeiten • Organisation des Zusammenspiel • Regeln • Wiederholung Ball über die Schnur unter dem Aspekt „Schnelligkeit und Spielbereitschaft“ und Übergang zum 2:2 mit gefangenen Bällen und selbstgestellten Bällen im Spiel 2:2 • Aufstellen von niveauangepassten Regeln im Spiel 2:“ • Grobform des OZ • Grobform des UZ **Methodik:** • Spielübergreifende Basistechniken und Taktikbausteine	**Unterrichtsbegleitend:** • Lernfortschritt • Regelkonformität • Engagement/ Motivation • Stellungsspiel **Punktuell**: • Zuspiel auf Ziele (Basketballbrett) in unterschiedlichen Situationen (ruhender, selbstangeworfener, frontal zugeworfener, winklig zugeworfener Ball) • Technikdemonstration- an Kriterien orientierte Bewertung der Techniken Aufschlag, Pritschen und Baggern • Bewertung des Spielverhaltens im Spiel 2:2 **Beobachtungskriterien:** • Bewegungsqualität	14

					Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen	kennenlernen und erproben • schülerorientiertes Vorgehen mit individueller Regelanpassung • Übungs- und (schwerpunktmäßig) Spielformen zum OZ und UZ • Bewegungsanalyse anhand von erarbeiteten zentralen Bewegungskriterien **Fachbegriffe:** • Pritschen • Baggern • Aufschlag • Oberes Zuspiel • Unteres Zuspiel		
	E D	e 1/2 d1	6	„Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen!“ – Wir können die technischen Grundlagen und einfachen taktischen Aufgaben im Basketball als wesentliche Voraussetzung für die Bewältigung von Spielsituationen sicher bewältigen.	**Bewegungskompetenz:** (1) sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (2) das jeweils ausgewählte große Mannschafts- **und** Partnerspiel auf fort-geschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (3) konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unter-	**Inhalte/Gegenstände:** • Passen • Fangen • Dribbeln **Methodik:** • Stationsbetrieb **Fachbegriffe:** • Bodenpass • Druckpass • Überkopfpass • Dribbling • Korbleger	**Unterrichtsbegleitend:** • Lernfortschritt • Regelkonformität • Engagement/ Motivation **Punktuell:** • Pass-, Fang- und Dribbelparcour mit abschließendem Korbwurf zur Überprüfung der grundlegenden Techniken im Basketball - **siehe Anhang Nr.8** • Bewertung des Spielverhaltens **Beobachtungskriterien:** • Passgenauigkeit • Sichere Bewältigung eines Prüfungsparcours • Technisches und taktisches Spielverhalten	14

					scheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden **Methodenkompetenz:** (2) spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden, **Urteilskompetenz:** (2) den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen			
(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	A E	a 1 e 1-4	3	An den Zweikampf heranführen – Wir entwickeln kooperative Lösungen für Zweikampfsituationen am Boden und wenden diese im kontrollierten Kampf an.	**Bewegungskompetenz:** (1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern (2) mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen **Methodenkompetenz:** (1) Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten (2) Kriterien geleitetes	**Inhalte/Gegenstände:** • Vereinbarungen für faires und sicheres Kämpfen • Kampfspiele mit dem Partner und in der Gruppe • Kampfspiele in verschiedenen Ausgangspositionen • Bedeutung von Regeln • Faktoren für die Gegnerauswahl (Größe und Gewicht) • Halte-, Fall- und Befreiungstechniken • Paarkampfspiele und Gruppenkämpfe • Kämpfe gegeneinander • Korrektes Fallen **Methodik:** • Zunächst Partner, dann Gruppenkämpfe • Zielvorgaben in kleinen Kampfsituationen mit offenen Lösungswegen • Kampfspiele und -turniere	**Unterrichtsbegleitend:** • Arbeiten mit dem Partner und in Kleingruppen **Punktuell**: • Demonstration verschiedener Möglichkeiten des Haltens und Befreiens zusammen mit einem Partner • Durchführung eines Zweikampf- Turniers **Beobachtungskriterien:** • Demonstration in Kampfsituationen	10

					Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben **Urteilskompetenz:** (1) die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen (2) Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen	• Schülerorientierte Technikvermittlung (Halten, Befreien und Fallen) • Regelvereinbarungen **Fachbegriffe:** • Stopp-Regel • Klammergriff • Verletzungsgefahr		

Jahrgangsstufe 8				Obligatorik 106 Stunden/ Freiraum: 14 Stunden (14 durch Fachkonferenz festgelegter Freiraum)				
Bewegungsfeld	**PP**	**IF**	**UV Nr.**	**Thema des UV**	**Kompetenzerwartungen**	**Inhalte/ Gegenstände/ Methodik/Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**	**Std.**
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen	A F	a 1/2 f 1-3	6	Wie werde ich fit? – Wir erwerben Kenntnisse zur Verbesserung der individuellen Fitness in den Bereichen Kraft, Ausdauer und/oder Beweglichkeit und wenden diese an.	**Bewegungskompetenz:** (1) ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungs-voraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen **Methodenkompetenz:** (2) grundlegende Methoden zur 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 **Urteilskompetenz:** (1) ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen –	**Inhalte/Gegenstände:** • Individuelle Leistungsvoraussetzungen • Trainieren der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einem Fitnesszirkel • Individueller Trainingsplan • Entspannungstechnik • Trainingsplan • Fitnesszirkel **Methodik:** • selbstbestimmtes Training nach selbsterstelltem Trainingsplan **Fachbegriffe:** • Kondition • Kraftausdauer • Maximalkraft	**Unterrichtsbegleitend:** • Selbstständiges Arbeiten • Aktive Teilnahme • Dokumentation des Trainingsfortschritts **Punktuell**: • Erstellung, Durchführung und Reflexion eines eigenen Fitnesszirkels in differenzierten Bereichen **Beobachtungskriterien:** • Funktionalität der Übungen • Demonstration	8

					auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (2) gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen			
(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	E	e 1-4	4	Wir erschließen gemeinsam die Grundlagen der Sportart Unihockey und wenden diese in vielfältigen Übungs- und Spielformen an.	**Bewegungskompetenz:** (1) spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden (2) in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln	**Inhalte/Gegenstände:** • Erlernen der Grundlagen der Sportart Unihockey anhand verschiedener Spiel- und Übungsformen • Sicherheitsbestimmungen beachten • Unterschiedliche Übungs- und Spielformen kennenlernen • Passen, Stoppen, Dribbeln und Torschuss in Übungs- und Spielsituationen anwenden • Regelwerk • Sicherheitsbestimmungen • Parcours Unihockey (siehe Anhang) **Methodik:** • Vom Leichten zum Schweren • Vom Einfachen zum Komplexen • Partnerübungen **Fachbegriffe:** • Passen • Stoppen • Dribbeln • Torschuss • Vorhand/Rückhand • Schlagschuss • Bully	**Unterrichtsbegleitend:** • Zusammenspiel mit dem Partner • Angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten zeigen • Beachten der Sicherheitsbestimmungen **Punktuell**: • Demonstration der Techniken von Passen und Stoppen zusammen mit einem Partner und Bewältigung eines Parcours (Dribbeln, Passen, Torschuss) **-siehe Anhang Nr. 18** • Umsetzung technischer Fertigkeiten und mannschaftlichen Verhaltensweisen im Spiel **Beobachtungskriterien:** • Bewegungsqualität • Zusammenspiel mit dem Partner • Teamgeist	12

(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A D	a 1-3 d 1	1	Wir erproben verschiedene Möglichkeiten des Hochspringens, erlernen die Technik des Fosbury-Flops als eine Variante und messen uns in einem selbst zusammenorganisierten Mannschaftswettkampf	**Bewegungskompetenz:** (2) eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (Hochsprung) in der Grob-Form ausführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten **Urteilskompetenz:** (1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	**Inhalte/Gegenstände:** • Grundlegende Merkmale der genannten Disziplin in ihrer Funktion erläutern • Messverfahren sachgerecht anwenden • Relative und absolute Leistungsmessung • Flop, Wälzer und/ oder Schersprung • Relative und absolute Leistungsmessung • Wettkampfbestimmungen **Methodik:** • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung (z.B. Aufwärmen) • Wettkampfstätte sachgerecht herrichten • Lernaufgaben zum Erlernen der Technik • Erproben unterschiedlicher Hochsprungtechniken (Schersprung, Straddel, Fosbury- Flop) • Benenne der wesentlichen Unterschiede der verschiedenen Hochsprungtechniken **Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln • Relative und absolute Leistungen • Fosbury-Flop • Straddel • Schersprung	**Unterrichtsbegleitend:** • Sich auf Unbekanntes einlassen • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben der Disziplinen zeigen • Angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen **Punktuell**: • Bewertung der Technik des Fosbury- Flops • Durchführung eines (Team-) Wettkampfes • Normierte Leistungen messen **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	8

	A D F	a 1 d 1-3 f 2/3	12	„Fit und gesund!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern.	**Bewegungskompetenz:** (3) beim Laufen eine Langzeitausdauerleitung (LZA bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben **Methodenkompetenz:** (2) selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen	**Inhalte/Gegenstände:** • Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer • Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung • Trainingsformen der Ausdauer erproben und für das eigene Training nutzen • Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis, Leistungsbegriff und Leistungsverständnis • Belastungsparameter, deren grafische Darstellung sowie tabellarische Wertetabellen zum Leistungszuwachs/ zur körperlichen Belastung beschreiben, darstellen und auswerten können • Pulsmessung (auch mit dem Computer) • Ausdauertestverfahren • 30 Minuten- Lauf **Methodik:** • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung • Sein eigenes Training protokollieren (Trainingsprotokoll/ Lerntagebuch) **Fachbegriffe:** • Ermüdungswiderstandsfähigkeit • Langzeitausdauer-leistungen	**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 **Punktuell**: • 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen können **Beobachtungskriterien:** • Ermüdungswiderstandsfähigkeit • Langzeitausdauer-leistungen	6

	A C D	a 2/3 c 2 d 1-3	13	„Höher, schneller, weiter“ –Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.	**Bewegungskompetenz:** (1) leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen und grund-legende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (4) einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen **Urteilskompetenz:** (1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Phasenstrukturen **Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Bewegungsqualität **Punktuell**: • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf (200g) **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	12
	A C D	a 1 c 1/2 d 3	14	„Höher, schneller, weiter“ – gemeinsam einen leichtathletischen Wettkampf durchführen (Projekttag Sportfest)	**Bewegungskompetenz:** (4) einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten • Ausdauer (800m Lauf) • Kraft (Schlagballwurf) • Schnelligkeit (Sprint)	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist **Punktuell**:	P

					Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten	• Koordination (Weitsprung) **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten **Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln	• Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen • Vorgaben der BJS Leichtathletik und des Deutschen Sportabzeichens	
1. Quartal Schwimmen								
Bewegen im Wasser – Schwimmen	A D	a 2/3	2	„Mit Volldampf voraus!“ – Mit Bewegungsaufgaben zur grundlegenden Ausführung des Kraulschwimmens in Brust- und Rückenlage gelangen.	**Bewegungskompetenz:** (1) das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen, **Methodenkompetenz:** (1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und	**Inhalte:** • Thematisierung von unterschiedlichen Hilfen beim Erlernen und Verbessern von Schwimmarten • Schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Armzug • Beinschlag • Kopfsteuerung • Atmung **Methodik:** • von einfachen zu komplexen Übungen • erlernen von Bewegungen unter Anleitung mit Unterstützung von Auftriebshilfen, Bildreihen und deiktischen Verfahren	**Unterrichtsbegleitend:** • Aktive Mitarbeit in allen Phasen des Unterrichts • Beteiligung an Phasen der reflektierten Praxis • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik zeigen • Beachten der Verhaltensregeln **Punktuell**: • Technikdemonstration des Kraulschwimmens in Brust- und Rückenlage • 25m-Zeitschwimmen **Beobachtungskriterien:** • Armzug • Beinschlag	14

					Tauchen einhalten, **Urteilskompetenz:** (2) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.	• Lehrer als Lernberater während der Übungsphasen (Feedback/ Bewegungshilfen/Bewegungskorrektur) • Sicherung der Ergebnisse in Phasen der reflektierten Praxis • Üben an Stationen **Fachbegriffe:** • Wasserlage • Gleiten • Armzug • Beinschlag • Kopfsteuerung	• Atmung • Wasserlage • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	
	A C	a 1 c 1-3	3	„Nur Mut!“ – Springen vom 1m-/3m-Brett	**Bewegungskompetenz:** (1) das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen **Methodenkompetenz:** (1) einen schwimmbad-spezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (2) Strategien zur Steuerung von Emotionen beim	**Inhalte/Gegenstände:** • Schwimmunterrichts-spezifischer Organisationsrahmen • Sicherheitsaspekte beim Wasserspringen • Ängste abbauen **Methodik:** • vom Einfachen zum Komplexen • Individualisierung des Unterrichts (eigene Grenzen ausloten) **Fachbegriffe:** • Fußsprung • Kopfsprung • Auftrieb	**Unterrichtsbegleitend:** • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation • Beachten der Verhaltensregeln • Überwindung von Ängsten **Punktuell**: • Sprünge vom 1m-/3m-Brett **Beobachtungskriterien:** • Bewegungsqualität • Bewegungssicherheit • Individuelle Leistungssteigerung	2

					Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden **Urteilskompetenz:** (2) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen			
	2. Quartal Schwimmen							
	D F	d 1/2 f 2/3	7	Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – Sich eigene Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen	**Bewegungskompetenz:** (2) eine Langzeitausdauer-belastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungs-fähigkeit – erbringen **Methodenkompetenz:** (1) grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten. **Urteilskompetenz:** (1) die eigene Ausdauerleistungs-fähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B.	**Inhalte/Gegenstände:** • Schwimmunterrichts-spezifischer Organisationsrahmen • Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen • Dauer- und Intervallmethode • unterschiedliche Intensitäten • unterschiedliche Umfänge (Zeit und Strecke) • Staffeln **Methodik:** • selbstständiges Üben und Trainieren • Individualisierung des Unterrichts: Stecken eigener sinnvoller Ziele • Dauermethode • Intervallmethode **Fachbegriffe:** • Dauer- und	**Unterrichtsbegleitend:** • Durchhaltevermögen • Anstrengungsbereitschaft • Beachten der Verhaltensregeln **Punktuell**: • 400m /600m Zeitschwimmen in einer individuell gewählter Schwimmlage **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	8

					Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen	Intervallmethode • Intensität • Umfang • Staffel		
	A F	a 1 f 1	8	Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen	**Bewegungskompetenz:** (3) Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden	**Inhalte/Gegenstände:** • Vermittlung des Rettungsschwimmens • Schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Übungsformen zu • Lösen von Krämpfen durch Selbstrettung • Transportieren einer ermüdeten Person im Wasser (Schlepp- und Ziehtechnik) **Methodik:** • von einfachen zu komplexen Übungen • erlernen von Rettungsschwimmtechniken unter Anleitung; mit Unterstützung von Bildreihen **Fachbegriffe:** • Schieben • Ziehen • Schleppen • Standardschleppgriffe	**Unterrichtsbegleitend:** • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik zeigen • Beachten der Verhaltensregeln **Punktuell**: • Demonstration des Transportschwimmens (1x Schlepp- und 1x Ziehtechnik) zusammen mit einem Partner • Schriftliche Überprüfung der Schwimm-/Baderegeln **Beobachtungskriterien:** • Korrekte Rettungsgriffe und deren Funktionalität • Wasserlage	6
	D	d 1/3	10	Wir schaffen es! – Erwerb des Deutschen Jugendschwimmabzeichens (Bronze/Silber/Gold)		**Inhalte/Gegenstände:** • Erwerb des Deutschen Jugendschwimm-abzeichens (Bronze/ Silber/ Gold) entsprechend des individuellen Leistungsstands • Sprung (Beckenrand, Startsprung,1m- Brett, 3m-	**Unterrichtsbegleitend:** • Leistungsüberprüfungen anhand der Vorgaben des Deutschen Jugendschwimm-abzeichens (Bronze/Silber/Gold) - **siehe Anhang Nr. 6** **punktuell:**	6

						Brett) • Tieftauchen (2m) mit Heraufholen eines Gegenstandes • Streckentauchen (10m/ 15m) • 200m Schwimmen in max. 15 min./ 400m Schwimmen in max. 25 min./ 600m Schwimmen in max. 24 • Kenntnisse der Baderegeln • Selbst- und Fremdrettung **Methodik:** • Abnahme des Jugendschwimm-abzeichens entsprechend der individuellen Leistungsvoraussetzungen **Fachbegriffe:** • Bauch- und Rückenlage	• Leistungsüberprüfungen anhand der Vorgaben des Deutschen Jugendschwimm-abzeichens (Bronze/Silber/Gold) - • Schriftliche Leistungsüberprüfung der Baderegeln **siehe Anhang Nr. 6**	
(5) Bewegen an Geräten – Turnen	A C F	a 1-3 c 3 f 1	5	„Mit Sicherheit!“ – Felgenbewegungen an Reck und/oder Barren sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellungen turnen	**Bewegungskompetenz:** (1) an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck **oder** Stufenbarren, Balken **oder** Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau norm-ungebunden **oder** normgebunden ausführen und verbinden (2) an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen	**Inhalte/Gegenstände:** • Am Reck und/oder Barren sicher und verantwortungsbewusst turnen und anderen helfen/andere sichern • Bewegungsbeschreibungen • Helfergriffe • Grundlegende Elemente am Reck und/ oder Barren turnen • Sachgerechter Auf- und Abbau der Geräte **Methodik:** • Erproben, Festigen und Anwenden von Grundelementen an den	**Unterrichtsbegleitend:** • Auf- und Abbau der Geräte • Helfen und Sichern der Mitschüler **Punktuell**: • Bewertung von vorgeführten Übungen individuell gewählter Schwierigkeitsgrade orientiert an den Vorgaben der BJS-Turnen – **siehe Anhang Nr. 21** **Beobachtungskriterien:** • Schwierigkeitsgrad • Bewegungsqualität	12

					situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (4) zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern **Methodenkompetenz:** (1) in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (3) sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern **Urteilskompetenz:**	genannten Geräten, einzeln und in Kombination (z.B. Aufschwung, Umschwung, Unterschwung) • Hilfestellungen lernen und anwenden **Fachbegriffe:** • Griffarten (Ristgriff etc.) • Helfergriffe • Turnelemente (Felgenbewegung) • Stütz		
(7) Spielen in und mit Regel-strukturen – Sportspiele	A E		9	„Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein!“ – Spielsituationen im Partnerspiel Badminton wahrnehmen und technisch koordinativ und taktisch-kognitiv handeln können.	**Bewegungskompetenz:** (1) sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, (2) das jeweils ausgewählte große Mannschafts- **und** Partnerspiel auf fort-geschrittenem Spielniveau	**Inhalte/Gegenstände:** • Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten • Entwickeln und Anwenden eines regelkonformen Spielverständnis • spielspezifische Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Maßnahmen	**Unterrichtsbegleitend:** • Kooperation beim Partnerspiel • Lernfortschritt • Regelkonformität **Punktuell**: • Durchführung eines Einzel-/Doppelturniers **Beobachtungskriterien:** • Teamfähigkeit	14

					regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern, (3) konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. **Methodenkompetenz:** (3) Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. **Urteilskompetenz:** (1) den Umgang mit Fairness und Kooperations-bereitschaft in Sportspielen beurteilen	• Organisation des Zusammenspiel • Regeln **Methodik:** • Schaffung und Erprobung spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine beim Badmintonspiel • Schulung koordinativer Elemente mittels spiel- und ballwechselorientierter Konzeption des Badmintonspiels **Fachbegriffe:** • Griffhaltung des Schlägers • Hoher Aufschlag • Vorhand-Überkopf-Clear • Vorhand-Überkopf- Drop • Zentralposition • Regelwerk • Einzel/Doppel	• Fair-Play • Individueller Fortschritt der Bewegungs-ausführungen • Engagement/Motivation	
	E	e 1-4	11	„Gegeneinander spielen und gewinnen wollen!“ – Wir können komplexe Spielsituationen im Mannschaftsspiel Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln.	**Bewegungskompetenz:** (1) sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. (2) das jeweils ausgewählte große Mannschafts- **und** Partnerspiel auf fort-geschrittenem Spielniveau	**Inhalte/Gegenstände:** • Korblegerzirkel und Rebound • Individualtaktik: Finten, Block, Wurfschirm, Abrollen, Gleiten • Vor- (2:2) und Gruppentaktik (3:3) • Mannschaftstaktik im 5:5 • Fast-Break, Positionsangriff	**Unterrichtsbegleitend:** • Schülerbeobachtung • individueller Leistungszuwachs **Punktuell**: • Technikprüfung: Dribbelparkour, 5 Korbleger, 2 Würfe nach Wahl • Bewertung des technischen und	14

					regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. **Methodenkompetenz:** (1) Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern. (2) spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden. **Urteilskompetenz:** (1) die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel Kriterien geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, (2) den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.	• (Regeln) **Methodik:** • Korblegerzirkel • Wurfspiele für Rebound Streetball (2:2,.3:3) • Dribbelslalom (Finte) **Fachbegriffe:** • Defense / Offense • Rebound • Mann-Mann-Verteidigung • Zonenverteidigung • Pick and Roll • Fast-Break • Switch (Umschalten Angriff/ Abwehr)	taktischen Spielverhaltens (Raum-/Manndeckung) **Beobachtungskriterien:**	

Jahrgangsstufe 9				Obligatorik: 80 Stunden + Skifahrt/ Freiraum: 0 Stunden				
Bewegungsfeld	**PP**	**IF**	**UV Nr.**	**Thema des UV**	**Kompetenzerwartungen**	**Inhalte/ Gegenstände/ Methodik/Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**	**Std.**
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen	A D F	a 1/2 d 1/2 f 2	2	„Wie fit bin ich?“ – Wir bereiten uns mit einem gesund und funktional gestalteten Fitnesstraining/ Fitnessgymnastik auf die Skifahrt vor und lernen in diesem Zusammenhang eine weitere Entspannungstechnik kennen	**Bewegungskompetenz:** (2) ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungs-voraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen (3) eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben **Methodenkompetenz:** (2) grundlegende Methoden zur 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	**Inhalte/Gegenstände:** • „Beep-Tests“ als Diagnoseinstrumente • Testung der individuellen Fitness • Gesund und funktional gestaltetes Fitnesstraining/ Fitnessgymnastik • Entspannungstechnik • Fitnessgymnastik **Methodik:** • Selbstständiges erstellen eines gesunden und funktionalen Fitnesstraining/ Fitnessgymnastik **Fachbegriffe:** • Fitnesstraining/ Fitnessgymnastik • Entspannungstechnik • Beep- Test	**Unterrichtsbegleitend:** • Selbstständiges Arbeiten mit Arbeitsaufträgen in Paaren • aktive Teilnahme **Punktuell**: • Durchführung des „Beep-Tests“ zur Feststellung der individuellen Fitness – **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	12

					Urteilskompetenz: (1) ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen			
(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	A E	a 1 e 1-4	1	Wie spielt man eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen	**Bewegungskompetenz:** (5) Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen. **Methodenkompetenz:** (1) Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern **Urteilskompetenz:** (1) Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen	**Inhalte/Gegenstände:** • Kennenlernen verschiedener Spiele aus anderen Kulturen wie z.B. Varianten des Fußballspiels (Indoorfußball, Futsal, Fußball auf ein Tor, Grundlagen von Indiaca, Grundlagen des Ultimate-Frisbee **Methodik:** • Kennenlernen und Erproben der neuen Spiele • Nachspielen der eingeführten Bewegungsspiele • Neuen Spiel mit bekannten Spielen vergleichen und so die Andersartigkeit verstehen • Eigenes Erleben an die Stelle des bloßen Betrachtens setzen **Fachbegriffe:** • Indoorfußball, Futsal, Fußball auf ein Tor • Indiaca • Ultimate-Frisbee	**Unterrichtsbegleitend:** • Beobachtungsbogen **Punktuell**: • SuS stellen in Kleingruppen jeweils ein individuell gewähltes Spiel vor und führen dieses anschließend mit der Lerngruppe durch **Beobachtungskriterien:** • Angemessene Präsentation (verständliches Erklären des Spiels, der Regeln und des Spielablaufes, etc.)	12

(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A D	a 2/3 d 1	6	„Das hab ich noch nie gemacht!“ – Kugelstoßen als neue Herausforderung annehmen	**Bewegungskompetenz:** (2) eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (Kugelstoßen) in der Grob-Form ausführen,	**Inhalte/Gegenstände:** • Phrasierung des Standstoßes aus dem Angleiten heraus • Bewegungsmerkmale beim Kugelstoßen • Stoßbewegung • Angleiten • Auftaktbewegung **Methodik:** • Vom Einfachen zum Komplexen • Phrasierung der Stoßbewegung • Selbstständiges Arbeiten mit dem Selbstlernprogramm (Kartensatz) **Fachbegriffe:** • Standstoß • Angleiten • O´ Brian-Technik	**Unterrichtsbegleitend:** • Individuelle Leistungsverbesserung • Selbstständiges Arbeiten mit dem Selbstlernprogramm **Punktuell**: • Demonstration der Technik des Standstoßes aus dem Angleiten heraus **Beobachtungskriterien:** • Bewegungsqualität • Bewegungsfluss	6
	A C D	a 2/3 c 2 d 1-3	7	„Höher, schneller, weiter“ –Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.	**Bewegungskompetenz:** (1) leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen und grund-legende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (4) einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen)	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Bewegungsqualität **Punktuell**: • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf (200g) • 800m/ 1000m Lauf **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	12

					angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen **Methodenkompetenz:** **Urteilskompetenz:** (1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	• Phasenstrukturen **Fachbegriffe:** • Wettkampfregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur		
	A C D	a 1 c 1/2 d 3	8	„Höher, schneller, weiter“ – gemeinsam einen leichtathletischen Wettkampf durchführen (Projekttag Sportfest)	**Bewegungskompetenz:** (4) einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen **Methodenkompetenz:** (1) leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten **Urteilskompetenz:** (1) die eigene disziplin-spezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.	**Inhalte/Gegenstände:** • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten • Ausdauer (800m Lauf) • Kraft (Schlagballwurf) • Schnelligkeit (Sprint) • Koordination (Weitsprung) **Methodik:** • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten	**Unterrichtsbegleitend:** • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist **Punktuell**: • Sprint • Weitsprung • Schlagballweitwurf • 800m/ 1000m Lauf **- siehe Anhang Nr. 16** **Beobachtungskriterien:** • Normierte Leistungen messen → Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen	P

(5) Bewegen an Geräten – Turnen	A C	a 1/2 c 1-3	3	Le Parkour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden	**Bewegungskompetenz:** (2) an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **Methodenkompetenz:** (3) sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern **Urteilskompetenz:** (1) Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen,	**Inhalte/Gegenstände:** • Hindernisse (Geräte) sicher und schnell überwinden • Bewegungs-beschreibungen • grundlegende Parkourtechniken zum Überwinden von verschiedenen Hindernissen anwenden **Methodik:** • Erproben/ Experimentieren von Techniken zur Überwindung verschiedener Hindernisse • Erproben/ Vergleichen der Parkourtechniken zum Überwinden der Hindernisse • Variation der Techniken (verschiedene Schwierigkeitsgrade, Hilfen) **Fachbegriffe:** • Lauf= Run • Mauerüberwindung = passe muraille • Sprung= passement • Wandsprung = tic tac	**Unterrichtsbegleitend:** • Auf- und Abbau der Geräte/ Stationen • Mitarbeit an den Stationen **Punktuell**: • Durchlaufen eines Hindernisparcours - **siehe Anhang Nr. 13** **Beobachtungskriterien:** • Sicherheitsaspekte • Gewählte Schwierigkeitsgrade	12
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungs-künste	B	b 1/2	5	Wir erarbeiten die Grundschritte der Stepp-Aerobic und entwickeln daraus in Kleingruppen eine gemeinsame Choreografie unter besonderer Berücksichtigung bestimmter Gestaltungskriterien.	**Bewegungskompetenz:** (1) ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder	**Inhalte/Gegenstände:** • Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Aerobic-Grundschritte • Entwickeln einer Choreographie in Kleingruppen unter besonderer	**Unterrichtsbegleitend:** • Entwicklung der Choreographie **Punktuell**: • Präsentation einer selbstentwickelten Choreografie unter besonderer	12

					durch Erhöhung der Komplexität verändern, (2) in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (3) Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungs-handeln integrieren **Methodenkompetenz:** (1) ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen Kriterien geleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungs-kriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern **Urteilskompetenz:** (1) die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, (2) bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in	Berücksichtigung der zuvor gemeinsam erarbeiteten Gestaltungskriterien • Stepp-Aerobic-Grundschritte **Methodik:** • Selbstständiges Erarbeiten verschiedener Stepp-Aerobic-Grundschritte mithilfe von Stationskarten • Gestalten einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen **Fachbegriffe:** • Stepp- Brett • Stepp-Aerobic-Grundschritte • Takt • Zählzeiten • Rhythmus • Dynamik	Berücksichtigung der zuvor gemeinsam erarbeiteten Gestaltungskriterien mit gegenseitiger Gruppenbewertung **Beobachtungskriterien:** • 50% SuS-Bewertung/50% Bewertung der Lehrkraft	

					diesem Bewegungsfeld beurteilen			
(7) Spielen in und mit Regel-strukturen – Sportspiele	D E	d 2/3 e 1/2 /4	4	Vom kleinen Spiel 2:2 zum Spiel 4:4 mit Angriffsaufbau am Netz - Volleyball	**Bewegungskompetenz:** (1) sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (2) das jeweils ausgewählte große Mannschafts- **und** Partnerspiel auf fort-geschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (3) konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unter-scheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden **Methodenkompetenz:** (1) Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern (2) spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden **Urteilskompetenz:** (1) die Bewältigung von Handlungssituationen im	**Inhalte/Gegenstände:** • Wiederholung OZ und UZ und verbessern der Bewegungsqualität; Unterschiedliche Ausnutzung des Raumes (vor- rück; seitlich; hoch-tief) • UZ und OZ aus verschiedenen Zuspiel-Winkeln • Zuspiel am Netz • Aufgaben der Spieler im 4:4 **Methodik:** • Einführung neuer Elemente durch Demonstration (wenn möglich!/ sonst Film!) • Lernen an Stationen mit Partnerkorrektur und Evaluation • Spielen im 4:4 mit verdeutlichen der unterschiedlichen Aufgaben auf den jeweiligen Positionen • Regelgerechtes Spielen mit Rotationsregel und Vorder- und Hinterfeld • Verletzungsprophylaxe (Netz!) **Fachbegriffe:** • Oberes Zuspiel • Unteres Zuspiel • Drive Schlag • Anlaufrhythmisierung • Treffpunkt	**Unterrichtsbegleitend:** • Selbsteinschätzungsbogen • Unterrichtsgespräche • Erarbeitungsphasen **Punktuell**: • Zuspiel auf Ziele, z.B. Basketballbrett in unterschiedlichen Situationen (ruhender, selbstangeworfener, frontal zugeworfener, winklig zugeworfener Ball) • Überprüfung der grundlegenden Techniken von Aufschlag, Pritschen, Baggern und Ballannahme in spielnahen Situationen • Beobachtungen im Spiel 4:4 **Beobachtungskriterien:** • Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten	14

					Spiel Kriterien geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (2) den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen	• Körperspannung • Rotation • Technische Fehler (Netzberührung/ Übertretung		
(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	A B C D E F	a 1-3 b 2 c 1-3 d 1/2 e 1/2 f 1/2	P	Wir erlernen die ersten Schritte des Skifahrens – Projekttag in der Skihalle Bottrop zur Vorbereitung auf die Skifahrt. Wir erlernen die Grundlagen des Skifahrens um mit unterschiedlichen Schwüngen sicher jeden Berg mit Skiern bewältigen zu können – Projektwoche Schulskifahrt	**Bewegungskompetenz:** (1) sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern (2) technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern **Methodenkompetenz:** (1) beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B.	**Inhalte/Gegenstände:** • Praktische Übungen für das Skilaufen • Sicherheitsaspekte • Material-und Geländekunde **Methodik:** • Individuell an die jeweilige Gruppe angepasste Bewegungsaufgaben **Fachbegriffe:** • FIS-Regeln • Liftarten • Pistenkennzeichnungen • Skimaterial • Fall-Linie • Innen-/und Außenski • Stockeinsatz • Kurzschwünge • Skistellungen	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Tägliche Einstufung der SuS in leistungshomogene Gruppen aufgrund von Beobachtungen für dem 1. Tag der Skifahrt ▪ Bewertung der Leistungsbereitschaft und des regelgerechten Verhaltens im Skigebiet und in der Gruppe ▪ Bewertung der motorischen Entwicklung ▪ Demonstration der Skitechnik im Rahmen eines verantwortungs-bewussten und sicheren Bewältigens einer einfachen Skipiste **Punktuell**: ▪ Demonstration der Skitechnik im Rahmen eines Slalomparcours auf einer einfachen Skipiste **Beobachtungskriterien:** ▪ **Ein detaillierter Katalog zur Leistungsbewertung Ski findet sich unter Kapitel VII** **Zusätzlicher Hinweis**: lt. FK-Beschluss fließt die Gesamtnote Ski zu 1/3 in die	40

					Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden **Urteilskompetenz:** (3) die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen (4) Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungs-gestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen		Gesamtnote für das Halbjahr ein!	

Jahrgangsstufe Eph				**Obligatorik: 100 Stunden / Freiraum: 20 Stunden**				
Bewegungsfeld	**PP**	**IF**	**UV Nr.**	**Thema des UV**	**Kompetenzerwartungen**	**Inhalte/ Gegenstände/ Methodik/Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**	**Std.**
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-fähigkeiten ausprägen	F D	f/d	2	Fitnessstudio Turnhalle – ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen inklusive passender Dehnmethoden demonstrieren und auf Funktionalität prüfen.	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** • ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren • Unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden **Sachkompetenz:** • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern **Urteilskompetenz**: • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen • Ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen	**Inhalte/Gegenstände:** • Krafttraining • Haltungsschäden • Gesundheitsbewusstsein • Muskelaufbau • Ernährung **Methodik:** • Stationsbetrieb • Expertenlernen **Fachbegriffe:** • Agonist/ Antagonist • Muskuläre Dysbalancen • Energiebereitstellung • Dehnmethoden	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Entwicklung eines Kraftzirkels und Überprüfung dieses hinsichtlich seiner Funktionalität ▪ Ein Ernährungsprotokoll über eine Woche führen und auswerten **Beobachtungskriterien:** • Demonstration und Funktionalität	16

(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	D F	d/f	5	Mach mit! – fit für einen Volkslauf – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts mittels verschiedener Trainingsmethoden verbessern und das eigene Training dokumentieren.	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** • einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen **Sachkompetenz:** • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. **Methodenkompetenz:** • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. ein Lerntagebuch) • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	**Inhalte/Gegenstände:** • Trainingsmethoden • Arten der Ausdauer • Energiebereitstellung **Methodik:** • Selbstständiges Trainieren und Dokumentieren **Fachbegriffe:** • Belastungsmerkmale • Extensives Intervalltraining • Arten der Ausdauer • Ausdauermethode	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Trainingspläne erstellen und reflektieren **Punktuell**: ▪ Teilnahme am Volkslauf mit Zeitmessung	16
	A C	a/c	6	Vom Überspringen zum Überlaufen der Hürden – eine neu erlernte Sprungtechnik im Hinblick auf Lernweg und	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** • eine nicht schwerpunktmäßig in der	**Inhalte/Gegenstände:** • Phasen des Hürdenlaufs • Erlernen des	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ SuS stellen verschiedene Wege zum Erlernen des	12

				persönlichen Erfolg bewerten	Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen. **Sachkompetenz:** • unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. **Methodenkompetenz:** • unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. **Urteilskompetenz:** • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.	Grundrhythmus **Methodik:** • ausprobieren und vergleichen verschiedener Lernwege • Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung **Fachbegriffe:** • Schwung- und Sprungbein • 3-Schritt-Rhythmus • Reaktivkraft • KSP	Hürdenlaufs vor **Punktuell**: • Technikdemonstration **Beobachtungskriterien:** • Einhalten der Phasen • Regelgerechte Ausführung des Hürdenlaufs	
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungs-künste **(kein Schwerpunkt)**	B	b	3	Hip Hop tanzen - Eine Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**: • Eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren **Sachkompetenz:** • Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern	**Inhalte/Gegenstände:** • Gestaltungskriterien • Hip-Hop Musik **Methodik:** • Selbstständiges Erarbeiten verschiedener Grundbewegungen mithilfe von Stationskarten • Gestalten einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen u.b.B. des Gestaltungskriteriums	**Unterrichtsbegleitend:** • Entwicklung einer Choreographie • Organisation innerhalb der Kleingruppe • Fortschritte bei der Ausarbeitung der Choreographie • Integration aller Gruppenmitglieder **Punktuell**: • Präsentation einer selbst	16

					Methodenkompetenz: • Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen **Urteilskompetenz:** • eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien beurteilen	Raum	entwickelten Choreographie mit anschließender gegenseitiger Bewertung anhand von zuvor gemeinsam aufgestellter Gestaltungskriterien • (50% SuS-Bewertung/50% Bewertung der Lehrkraft) **Beobachtungskriterien:** • Gestaltungskriterien (Beobachtungsbogen)	
(7) Spielen in und mit Regel-strukturen – Sportspiele	E C	e/c	1	Volleyball – gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen anwenden und Spielregeln aufgrund von unterschiedlichen Zielsetzungen und veränderten Rahmenbedingungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** • in einem Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und Defensive anwenden • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden **Sachkompetenz:** • grundlegende Aspekte der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben	**Inhalte/Gegenstände:** • Wiederholung OZ und UZ und verbessern der Bewegungsqualität; Unterschiedliche Ausnutzung des Raumes (vor- rück; seitlich; hoch-tief) • UZ und OZ aus verschiedenen Zuspiel-Winkeln • Zuspiel am Netz **Methodik:** • Korrekturbögen • Bildmaterial **Fachbegriffe:** • verschiedene Aufschlagarten • Oberes und Unteres Zuspiel • Block • Steller	**Unterrichtsbegleitend:** ▪ Erarbeitung u. Präsentation von Verletzungsrisiken im Volleyball **Punktuell**: ▪ Technische u. taktische Überprüfung der Spielfähigkeit **Beobachtungskriterien:** • Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten	20

					Methodenkompetenz: • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) • in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren **Urteilskompetenz**: • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch aus geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen			
(7) Spielen in und mit Regel-strukturen – Sportspiele	E D	e/d		Auffrischungskurs Basketball – Wir vertiefen unsere basketballspezifischen Basisfertigkeiten		**Inhalte/ Gegenstände:** • Korbleger u. Freiwurf • Passenarten • Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik • Finten **Methodik:** • Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel • Bewegungsaufgaben • Expertenlernen **Fachbegriffe**: • Zonenverteidigung	**Unterrichtsbegleitend:** Lernfortschritt **Punktuell**: Technik- und Taktikdemonstration	10

						• Übergeben/ Übernehmen		
(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport **(kein Schwerpunkt)**	E C	e/c	4	Wir siegen beim Drachenbootrennen - gemeinsam als Kurs den körperlichen Einsatz an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen	**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** • ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen **Sachkompetenz:** • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Geldingen sportlicher Handlungssituation beschreiben **Urteilskompetenz**: • die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbunden Chancen und Grenzen beurteilen	**Inhalte/Gegenstände:** • Das Gleiten mit dem Drachenboot gemeinsam erfahren **Methodik:** • Lernen durch Experten / Trainer **Fachbegriffe:** • Drachenboot • Steuermann • Steuerblatt	**Punktuell**: ▪ Teilnahme am Schülercup auf dem Baldeneysee in Essen	10

XI. Schuleigener Lehrplan für die Sekundarstufe II

Kursprofile für die Jahrgangsstufen Q1 und Q2

Gemäß der Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule sind je nach Interesse, in der Qualifikationsphase so genannte Kursprofile zu wählen. Es werden dabei mindestens zwei profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche festgelegt.

In den Kurshalbjahren Q1.1 bis Q2.2 sind im Grundkurs jeweils zwei innerhalb des jeweiligen Kursprofils thematisch konkretisierte Unterrichtsvorhaben verbindlich. Diese Bewegungsfelder und Sportbereiche sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen und geben dem jeweiligen Sportkurs sein spezifisches Profil.

Diese Vorgaben werden am Pestalozzi-Gymnasium gewährleistet. Art und Umfang der Unterrichtsvorhaben werden an den tatsächlich stattfindenden Sportunterricht sowie an die materielle Ausstattung der Hallen bzw. Sportanlagen und an die Kompetenzen der Lehrkraft angepasst. Das Pestalozzi-Gymnasium bietet dazu mindestens drei Grundkurse Sport mit unterschiedlichen Kursprofilen an.

Kurs	**Profil bildende Bewegungsfelder**	**Leitende Inhaltsfelder**
1	**1. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik** **2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball**	**1. d Leistung** **2. e Kooperation und Konkurrenz** sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern
Geplante Inhalte: Im Mittelpunkt dieses Kurses steht auf der einen Seite das Erlernen und Trainieren unterschiedlicher (neuer) leichtathletischer Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf (z.B. Hürdenlauf oder Dreisprung), das ausdauernde Laufen, sowie der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Auf der anderen Seite wird mit- und gegeneinander Volleyball gespielt, die Technik verbessert und das gruppen- und mannschaftstaktische Spielverhalten reflektiert und optimiert.		
Kurs	**Profil bildende Bewegungsfelder**	**Leitende Inhaltsfelder**
2	**1. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste** **2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton**	**1. b Bewegungsgestaltung** **2. e Kooperation und Konkurrenz** sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern
Geplante Inhalte: Im Mittelpunkt dieses Kurses wird die Bewegungsgestaltung in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Bewegungskünsten mit und ohne (Hand)geräte bzw. mit und ohne Partner in den Blick genommen. Im Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen steht auf der anderen Seite das Erlernen und die Verbesserung der technischen Fertigkeiten der Grundschläge zur Steigerung der Spielfähigkeit und verschiedene Aspekte des Partnerbezuges (z.B. Doppelspiel, Bewegungskorrekturen) im Badminton.		

Kurs	Profil bildende Bewegungsfelder	Leitende Inhaltsfelder
<u>3</u>	**1. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik** **2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball**	**1. d Leistung** **2. e Kooperation und Konkurrenz** sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern

<u>Geplante Inhalte</u>:
Im Mittelpunkt dieses Kurses steht auf der einen Seite das Erlernen und Trainieren unterschiedlicher (neuer) leichtathletischer Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf (z.B. Hürdenlauf oder Dreisprung das ausdauernde Laufen, sowie der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Im Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen steht auf der anderen Seite das Spielen mit- und gegeneinander im Basketball. Dabei werden grundlegende Spielsituationen bewältigt, die eigene Technik verbessert und das gruppen- und mannschaftstaktische Spielverhalten reflektiert und verbessert.

Kurs	Profil bildende Bewegungsfelder	Leitende Inhaltsfelder
<u>4</u>	**1. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste** **2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball**	**1. b Bewegungsgestaltung** **2. e Kooperation und Konkurrenz** sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern

<u>Geplante Inhalte:</u>

Im Mittelpunkt dieses Kurses wird auf der einen Seite die Bewegungsgestaltung in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Bewegungskünsten mit und ohne (Hand)geräte bzw. mit und ohne Partner in den Blick genommen. Im Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen steht auf der anderen Seite das Spielen mit- und gegeneinander im Basketball. Dabei werden grundlegende Spielsituationen bewältigt, die eigene Technik verbessert und das gruppen- und mannschaftstaktische Spielverhalten reflektiert und verbessert.

Kurs	Profil bildende Bewegungsfelder	Leitende Inhaltsfelder
5	**1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen** **2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton**	**1. f Gesundheit** **2. e Kooperation und Konkurrenz** sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern

<u>Geplante Inhalte</u>:
Im Mittelpunkt dieses Kurses steht auf der einen Seite die individuelle Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) im Sinne eines gesundfunktionalen Trainings mit oder ohne Fitnessgeräte zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung. Auf der anderen Seite werden das Erlernen und die Verbesserung der technischen Fertigkeiten der Grundschläge zur Steigerung der Spielfähigkeit, sowie verschiedene Aspekte des Partnerbezuges (z.B. Doppelspiel, Bewegungskorrekturen etc.) im Badminton thematisiert.

Kursprofil - Sequenz
Schule: Pestalozzi Gymnasium Herne **Kurs: LK ☐ GK☒** (Zutreffendes bitte ankreuzen) **Lehrkraft:**_____

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	IF e Kooperation und Konkurrenz IF f Gesundheit sowie alle **fettgedruckten** Kompetenzen der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halb-jahr	**Bezug zu den Kompetenzen** **BWK**	**SK/MK/UK**	**Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben**
Q 1.1	BF/SB 1 sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, (BWK 2) selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 3)	IF d SK 2 physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern IF d MK 1 die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren IF d MK 2 Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen	**„Laufen statt Schnaufen!“** – Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich in einer natürlichen Umgebung. *(Verschiedene Formen des Ausdauerlaufs mit Tempowechsel, Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sportherz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) erläutern, Führung eines Trainingstagebuchs / Portfolios)*
	BF/SB 7 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 (BWK 1) in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, (BWK 2)	IF c SK 1 Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern IF d MK 1 die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren IF e MK 1 bewegungsspezifische WK-Regeln erläutern & bei der Durchführung von WKs anwenden	**„Lernwerkstatt Badminton!“** – Üben und Festigen der technischen Basisfertigkeiten und Grundschläge (hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schläge Clear, Drop, Smash) mittels einer Lerntheke orientiert am individuellen Trainingsplan. *Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Interpretation von Flugkurven, Badmintonregelwerk; Kann-Blätter, Dokumentation des Lernprozesses; eigenverantwortliches Üben, Taktische Tipps für Angriff und Verteidigung*
	BF/SB 6 selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/ Dynamik/	IF b SK 1 ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern	**„Das Seil als „Sprachrohr“**!“ – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilen einer Rope-Skipping-Kür unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltens und Sichtbarmachens von vorgegebenen Themen und

	formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK 1)	IF b UK 1 Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen	Alltagssituationen. *Bewegungstechnische Grundlagen- Sprünge Easy Jump, Skier, Bell, Forward Straddle, Twister, Kick Step, Criss Cross; bekannte Bewegungen in ungewöhnlichen Kontexten; Bewegungsvokabular, nachgestalten-umgestalten-neugestalten; Gestaltungskriterien Raum und formaler Aufbau erläutern, Ideenfindung über Mind Map*

Q 1.2	BF/SB 1 Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1) unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (BWK 4)	IF f SK 1 gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern IF f SK 2 gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern IF f UK 1 positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen	**„So werde ich stark!“** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen *Zirkeltraining, Stationsbetrieb, die Wirkung des Dehnens, statisches/ dynamisches Dehnen, CR-Stretching,* *Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen*
	BF/SB 7 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 (BWK 1)	IF f MK Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen IF a SK 1 unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben	**„Raus aus der Komfortzone!“** – Erproben und Beurteilen von selbst gestalteten Stationen orientiert am KAR-Modell zur Schulung badmintonspezifischer Koordination mit Hilfe des Lernzonenmodells. *Eigene koordinative Stärken und Schwächen erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die entwickelten Übungs-und Spielformen präsentieren, erläutern und beurteilen; Lernzonenmodell nach Senninger*
	BF/SB 1 Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1)	IF f MK Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen IF f UK 1 positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen	**„Ich hör auf mein Herz!“** – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden *Eigene Fitnessprogramme im Bereich Stepp-Aerobic entwickeln/ gestalten und präsentieren, erläutern und beurteilen*

Q 2.1	BF/SB 7 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 2) *selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen* (BWK 3)	IF e SK die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern IF e MK 2 individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben IF e UK 1 die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen	**Spielsysteme im Doppel** - Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme und Turnierformen. *Doppeltaktik, Angriffs- und Verteidigungsstellung, Aufschlag und Aufschlagannahme;* *(Doppel-) Badminton-Regelwerk;*
	BF/SB 1 selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 3)	IF f MK 1 Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen IF d MK 1 die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) IF d MK 2 Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen	**Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen *einen an den individuellen Trainingsschwerpunkten orientierten Kraftzirkel entwickeln, eigene Stationen entwickeln und präsentieren* *selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,*
	BF/SB 7 Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 4)	IF e SK die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern IF e UK 1 die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen	**„Zwischen Trend und Tradition Teil 1!“**– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht/ nicht mehr fest institutionalisiert sind (Frisbee, Indiaca, Korfball, Football) analysieren, variieren und durchführen *Indiaca und Co*

Q 2.2	BF/SB 7 Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 4)	IF e SK die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern IF e UK 1 die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen	**„Zwischen Trend und Tradition Teil 2!“** – Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht/ nicht mehr fest institutionalisiert sind (Frisbee, Indiaca, Korfball, Football) analysieren, variieren und durchführen *Unterschiedliche Spiele kennenlernen, erproben, variieren und analysieren*
	BF/SB 7 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 (BWK 1)	IF a UK unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen IF d MK1 die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio	**„Schau’ Dir das an!“** – Einsatz von videounterstützten Spielanalysen für die Verbesserung der technischen und taktischen Spielhandlungen im Einzel und Doppel unter besonderer Berücksichtigung des Spiels am Netz und der Rh-Grundschläge. *Verschiedenen Lernmethoden (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichend beurteilen; Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung; Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings; Trainingsprinzipien; Trainingssteuerung*
	BF/SB 1 selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (BWK 5)	IF f MK1 *Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen*	**„Stress und Anspannung effektiv lösen!“** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutze *Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzten*

BWK	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK 1	- **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** - Psychoregulative Verfahren zur Entspannung - [Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung]	• **Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,** (BWK 1) • **sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,** (BWK 2) • **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) • selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, (BWK 5) • *[funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.]* (BWK 6)
BWK 7	- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) - **Partnerspiele – Einzel und Doppel** (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis) - *[Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)]* - **Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)**	• **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,** (BWK 1) • **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,** (BWK 2) • *[selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,]* (BWK 3) • Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen. (BWK 4)
IF	**Inhaltliche Schwerpunkte**	**Kompetenzerwartungen**
IF e	- **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten** - **Fairness und Aggression im Sport**	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK 1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK 1) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK 2) • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK 1)
IF f	- **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens** - **Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit**	• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK 2) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK 1) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK 1)
IF a	- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1), • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).
IF b	- Gestaltungskriterien	• 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 b1)
IF c	- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, (SK c1)
IF d	- Trainingsplanung und –organisation	• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), (MK d1) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK d2)

Kursprofil - Sequenz
Schule: Pestalozzi Gymnasium **Kurs: LK ☐ GK ☒** (Zutreffendes bitte ankreuzen) **Lehrkraft:**

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball)	IF d Leistung IF e Kooperation und Konkurrenz sowie alle **fettgedruckten** Kompetenzen der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halb-jahr	UV	Bezug zu den Kompetenzen BWK	SK/MK/UK	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1	1	**BF/SB 3** BWK 3.3	IF d SK 2 physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern IF d MK 1 die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren IF d MK 2 Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen	**„Laufen statt Schnaufen!“ –** Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich in einer natürlichen Umgebung. *(Verschiedene Formen des Ausdauerlaufs mit Tempowechsel, Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sportherz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) erläutern, Führung eines Trainingstagebuchs / Portfolios)*
	2	**BF/SB 3** BWK 3.1	IF d UK 1 Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen IF f UK 1 gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf körperliche Leistungsfähigkeit erläutern	**„Was kann ich?- Stärken und Schwächen erkennen“** – Verschiedene leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Wurf/ Kugel etc.) erproben, wiederholen, sich verbessern und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten mit dem Ziel das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. *(Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training, Anpassungserscheinungen, Optimierung der eigenen Bewegungsausführung --> Kann-Blätter, Selbst-/ Fremdbeobachtung)*
	3	**BF/ SB 7** BWK 7.1	IF e MK 1 bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden IF e SK 1 die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern	**„Ab in den Korb!“** - Wiederholen, Erlernen und Üben technischer Grundfertigkeiten im Basketball zur Steigerung der individuellen Spielfähigkeit. *(Regelwerk, Dribbeln, Fangen und Passen, Sprungwurf, Korbleger, Ganzheitliches Lernen, Zergliederungsmethode, Phasenstruktur)*

			IF a SK 1 unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens	

Halb-jahr	UV	Bezug zu den Kompetenzen BWK	SK/MK/UK	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.2	4	**BF/ SB 7** BWK 7.2 BWK 7.3	IF e MK 2 individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben IF c SK 1 Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,	**„Jetzt wird's taktisch clever!" –** Verbesserung der Spielfähigkeit durch das Erlernen und Üben individualtaktischer Grundlagen im Kleingruppenspiel Streetball (3:3). *(Mann-Mann-Verteidigung)*
	5	**BF/SB 3** BWK 3.4	IF d SK 1 zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern IF a SK 1 unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens IF a UK 1 unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen	**„Hoch und Höher! - Auf dem Weg zur optimalen Leistung"** – Durch verschiedene Lern- und Lehrwege die leichtathletische Disziplin Hochsprung erlernen und vertiefen und einen Hochsprungmehrkampf durchführen.
	6	**BF/ SB 7** BWK 7.1	IF e UK 1 die Ambivalenz von Fairness- und Konstruktionsprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen IF e SK 1 die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern	**„Spielen wie die Profis aber nicht gewinnen um jeden Preis!"** – Spielen nach Regelwerk unter besonderer Berücksichtigung von Aggression und Fairness im Sport – Fairplay erleben, verstehen, bewerten und Entstehungszusammenhänge spielerisch darstellen.

Halb-jahr	UV	Bezug zu den Kompetenzen BWK	SK/MK/UK	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q2.1	**7**	**BF/SB 3** BWK 3.2	IF c SK 1 Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, (SK c1) IF f UK 1 positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen	**„Jede Leistung zählt, denn im Team gibt es kein „Ich"!"** – Erweiterung und Optimierung des individuellen leichtathletischen Bewegungsrepertoires in der Durchführung eines selbstständig organisierten leichtathletischen Mannschaftswettbewerbes. *(Mannschaftstaktische Strategien unter besonderer Berücksichtigung gruppendynamischer Prozesse im Sport umsetzen; unterschiedliche Motive beim Sporttreiben erläutern)*
	8	**BF/ SB 7** BWK 7.1	IF e MK 2 individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben	**„Praktisch spielen wie die Profis!"** – Erweiterung und Verbesserung der Spielfähigkeit im Basketball durch das Entwickeln, Erlernen und Üben von Techniken und individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Strategien im Spiel 5:5.
Q2.2	**9**	**BF/ SB 6** BWK 6.2	IF b SK 1 ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern IF b UK 1 Präsentationen nach Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen	**„BallKoRobics- Basketball mal anders!"** – Selbstständige Entwicklung, Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum und Zeit sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.
	10	**BF/ SB 7** BWK 7.3	IF d MK 1 die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren IF a UK 1 unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen	**„Schau dir das an!"** – Einsatz von videounterstützen Spielanalysen für die Verbesserung der technischen und taktischen Spielhandlungen unter besonderer Berücksichtigung des Verteidigungsverhaltens im Spiel. *(Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung, Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings, Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung)*

BWK	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK 3	- **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß** - **Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)** - **alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe** - (historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe)	• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK 3.1) • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK 3.2) • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3) • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.4) • (historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.5))
BWK 7	- **Partnerspiele** - **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)**	• In ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspielen (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-koordinativen Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1) • In den ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspielen (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2) • selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3)
IF	**Inhaltliche Schwerpunkte**	**Kompetenzerwartungen**
IF d	- **Trainingsplanung und –organisation** - **Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung** - **Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinung**	• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1) • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2) • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), (MK d1) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK d2) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
IF e	- **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten** - **Fairness und Aggression im Sport**	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK e1) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK e2) • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
IF a	- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1), • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).
IF b	- Gestaltungskriterien	• 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 b1)
IF c	- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, (SK c1)
IF f	- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1)

XII. Schulinterne Leistungstabellen Leichtathletik/ Schwimmen/ Turnen

Die nachfolgenden Leistungstabellen sind die gemeinsame Grundlage einer einheitlichen Bewertung sportmotorischer Leistungen und sind dementsprechend anzuwenden.

Bei einigen Leistungen sind die Altersangaben zum Teil jahrgangsbezogen und beziehen sich darauf, wie alt der/die Schüler/in am jeweiligen Jahresende alt sein wird. Dementsprechend ist die jeweilige Altersstufe zu wählen.

Inhaltsübersicht der Leistungstabellen:

- Wettkampf Geräteturnen
- Seilspringabzeichen – Jgst.5
- Beeptest – Jgst.9
- Leichtathletik Mädchen SEK.I
- Leichtathletik Jungen SEK.I
- Bundesjugendspiele Leichtathletik
- Ergänzende Leistungstabellen Leichtathletik SEK.II
    - Mittelstrecke
    - Langstrecke
    - Ausdauer
- Schwimmen

Erläuterungen zum Wettkampf Geräteturnen

1. Allgemeines

Der Wettkampf besteht aus einem **Dreikampf**. Jungen und Mädchen turnen an gleichen Geräten den gleichen Wettkampf.

Es werden Übungen an fünf Geräten angeboten. Die SuS wählen je eine Übung – bestehend aus drei Turnelementen (Ausnahme: Sprung) – aus drei bis fünf Geräten aus.

Die SuS können **höchstens die der Klassenstufe/Altersklasse zugewiesene Übung turnen**, dürfen aber auch Übungen der vorhergehenden Altersklassen turnen.

Die Kernelemente werden somit im Unterricht an den Geräten Boden, Reck, Barren, Balanciergerät und Sprung erarbeitet.

Erweiterte Übung: Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer bei Sprung) erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über Gutpunkte (s.u.) honoriert werden.

2. Wertung

Die Wertung besteht aus der Grundpunktzahl, den Gut- und Zusatzpunkten.

Drei Geräte kommen in die Wertung. Die SuS können alle angebotenen fünf Geräte turnen. Bei fünf geturnten Übungen an fünf verschiedenen Geräten werden die niedrigsten Punktzahlen der beiden schwächsten Geräte gestrichen = Streichnote, bei vier geturnten Übungen gibt es eine Streichnote.

Grundpunktzahl

Die Grundpunktzahl ist die Schwierigkeitsstufe der Übung.

Gutpunkte

Es können bis zu drei Gutpunkte je Übung zusätzlich vergeben werden. Für die Vergabe der Gutpunkte gelten folgende Kriterien:

Grundpunktzahl erreicht: Übung in Grobform noch gelungen (ausreichend).

1 Gutpunkt: Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend).

2 Gutpunkte: (Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gut gelungen (gut).

3 Gutpunkte: Erweiterte Übung fehlerlos geturnt (sehr gut). Die Übung wurde in einer erweiterten Übung sicher beherrscht und als fließende Bewegungsverbindung vorgeturnt.

Hinweis: Beim Sprung ist keine Übungserweiterung erwünscht. Technik, Flughöhe, Bewegungsdynamik und eine sichere, kontrollierte Landung sind u. a. Kriterien für eine hohe Gutpunktzahl.

Abzüge oder Minuspunkte

Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d.h. nicht zum Gelingen gebracht, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe – pro nicht gekonntem Element – folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:

0,5 Punkte: Ü 1 und Ü 2

1 Punkt: Ü 3 bis Ü 4

2 Punkte: Ü 5 bis Ü 7

Wird ein Element mit Hilfestellung geturnt, so wird das Übungselement nicht gewertet, d. h. es gilt die gleiche Punktabzugsregel wie oben. Sicherheitsstellung am Gerät ist hingegen erlaubt.

Das (nicht sinnvolle) Verlassen des Gerätes während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von 0,5 Punkten.

Übungsversuche

Bei Misslingen einer Übung kann die gleiche Übung wiederholt oder eine andere Übung geturnt (ein Versuch) werden. Beim Sprung werden grundsätzlich zwei Sprünge gezeigt. Der bessere Sprung wird bewertet.

Leistungsbewertung Wettkampf Geräteturnen					
Alter/Note	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11	>20	>14	>10	>6	>0
12	22	16	12	7	>0
13	24	17	13	8	>0
14	25	18	14	8	>0
15	26	19	15	9	>0
16	27	20	16	10	>0
17	28	21	17	11	>0
Ab 18	29	22	18	12	>0

Leistungsbewertung Seilspringabzeichen (Jgst. 5)

Übungsanzahl	Abzeichen	Noten
10	Gold	1
8	Silber	2
6	Bronze	3
4		4
3		5
< 3		6

Leistungsbewertung Beep-Test – 12m (Jgst.9)

Note	1+/1/1-	2+/2/2-	3+/3/3-	4+/4/4-	5+/5/5-	6
Level (Jungen)	21/20/19	18/17/16	15/14/13	12/11/10	9/8/7	<7
Level (Mädchen)	19/18/17	16/15/14	13/12/11	10/9/8	7/6/5	<5

Leistungsbewertung Bundesjugendspiele Leichtathletik

Mädchen

Jahrgang	Alter	1 (EU)	2 (SU)	3	4	5	6
	10	bis 825	bis 625	bis 525	bis 425	bis 325	bis 0
	11	900	700	600	500	400	0
	12	975	775	675	575	475	0
	13	1025	825	725	625	525	0
	14	1050	850	750	650	550	0
	15	1075	875	775	675	575	0
	16	1100	900	800	700	600	0
	17	1125	925	825	725	625	0
	18	1150	950	850	750	650	0
	19 u.ä.	1150	950	850	750	650	0

Jungen

Jahrgang	Alter	1 (EU)	2 (SU)	3	4	5	6
	10	bis 775	bis 600	bis 500	bis 400	bis 300	bis 0
	11	875	675	575	475	375	0
	12	975	750	650	550	450	0
	13	1050	825	725	625	525	0
	14	1125	900	800	700	600	0
	15	1225	975	875	775	675	0
	16	1325	1050	950	850	750	0
	17	1400	1125	1025	925	825	0
	18	1475	1200	1100	1000	900	0
	Ab 19	1550	1275	1175	1075	975	0

Leistungsbewertung SEK.I - Leichtathletik Mädchen

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugel-stoß 4 kg ab (m)	Speerwurf 400 g ab (m)	Schleu-derball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
10	1	35	14,7	4,07	1,29	7,30	21,0	28,0	3 : 15	2450
	2	31	15,5	3,71	1,22	6,50	18,6	25,2	3 : 36	2250
	3	27	16,4	3,32	1,15	5,60	15,9	21,9	4 : 00	2000
	4	21	17,4	2,90	1,07	4,60	13,1	18,2	4 : 28	1750
	5	14	18,5	2,45	0,98	3,60	10,0	14,0	5 : 00	1450

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleu-derball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
9	1	33	11,4	15,0	4,01	1,26	7,50	33,50	25,00	3 : 20	2400
	2	30	12,0	15,9	3,64	1,19	6,80	29,00	22,10	3 : 43	2200
	3	25	12,7	16,8	3,24	1,12	6,00	24,10	19,00	4 : 08	1950
	4	20	13,5	17,8	2,81	1,03	5,00	18,80	15,50	4 : 36	1700
	5	13	14,4	19,0	2,34	0,92	3,80	13,00	11,60	5 : 07	1400

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugel-stoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
8	1	30	11,6	3,92	1,22	7,20	30,00	2350
	2	27	12,3	3,55	1,15	6,50	25,90	2150
	3	23	13,1	3,14	1,06	5,70	21,50	1900
	4	18	14,0	2,70	0,97	4,70	16,70	1650
	5	12	14,9	2,23	0,86	3,50	11,50	1350

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
7	1	27	8,0	11,9	3,80	1,18	25,00	2300
	2	24	8,5	12,7	3,43	1,11	21,60	2100
	3	21	9,0	13,5	3,03	1,02	18,00	1850
	4	16	9,7	14,4	2,59	0,92	14,10	1600
	5	11	10,4	15,4	2,12	0,80	10,00	1300

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
6	1	24	8,4	3,60	1,10	25,00	2250
	2	21	8,9	3,24	1,03	22,30	2050
	3	18	9,5	2,86	0,94	19,20	1800
	4	14	10,2	2,45	0,85	15,80	1550
	5	10	11,0	2,01	0,74	12,00	1250

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
5	1	20	8,7	3,40	1,03	20,00	2200
	2	18	9,3	3,06	0,97	17,80	2000
	3	15	9,9	2,70	0,89	15,40	1750
	4	12	10,6	2,31	0,80	12,80	1500
	5	8	11,5	1,90	0,68	10,00	1200

Leistungsbewertung SEK.I - Leichtathletik Jungen

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 5 kg ab (m)	Speerwurf 600 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
10	1	35	13,2	4,98	1,52	8,80	33,00	3 : 15	2800
	2	31	13,9	4,57	1,43	7,90	29,10	3 : 31	2600
	3	27	14,7	4,12	1,32	6,90	24,50	3 : 49	2350
	4	21	15,5	3,62	1,20	5,70	19,20	4 : 09	2000
	5	14	16,4	3,06	1,07	4,30	13,00	4 : 30	1600

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
9	1	33	10,4	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	3 : 20	2750
	2	30	11,0	14,3	4,31	1,35	8,10	44,00	3 : 38	2500
	3	25	11,6	15,2	3,88	1,26	7,00	37,20	3 : 59	2250
	4	20	12,3	16,1	3,41	1,15	5,80	29,40	4 : 21	1950
	5	13	13,0	17,1	2,89	1,01	4,50	20,40	4 : 45	1550

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
8	1	30	10,9	4,41	1,34	8,30	45,00	2700
	2	27	11,5	4,04	1,27	7,40	39,60	2450
	3	23	12,2	3,63	1,19	6,40	33,50	2200
	4	18	13,0	3,19	1,09	5,30	26,50	1900
	5	12	13,8	2,71	0,95	4,10	18,40	1500

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
7	1	27	7,8	11,4	4,13	1,25	39,00	2600
	2	24	8,3	12,1	3,77	1,19	35,00	2400
	3	21	8,8	12,9	3,39	1,11	30,00	2150
	4	16	9,4	13,7	2,97	1,01	23,90	1850
	5	11	10,1	14,6	2,52	0,89	16,40	1450

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
6	1	24	8,1	3,85	1,17	33,00	2500
	2	21	8,6	3,51	1,11	29,90	2300
	3	18	9,2	3,14	1,03	26,00	2050
	4	14	9,9	2,75	0,94	20,90	1750
	5	10	10,6	2,33	0,83	12,00	1350

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 80g ab (m)	12-Minu-tenlauf ab (m)
5	1	20	8,5	3,56	1,10	33,00	2400
	2	18	9,1	3,24	1,02	28,80	2250
	3	15	9,7	2,89	0,94	24,30	2000
	4	12	10,4	2,52	0,85	19,50	1700
	5	8	11,2	2,13	0,76	14,40	1300

Ergänzende Leistungstabellen SEK.II -Leichtathletik

Langstrecke Jungen (3000m)

Note	**1**	**1,5**	**2**	**2,5**	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**5**	**5,5**	**6**
Zeit	11:34	11:57	12:20	12:47	13:15	13:50	14:23	15:05	15:47	16:04	>16:20

Langstrecke Mädchen (2000m)

Note	**1**	**1,5**	**2**	**2,5**	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**5**	**5,5**	**6**
Zeit	9:09	9:25	9:40	10:00	10:20	10:45	11:11	11:46	12:21	12:35	>12:50

Langstrecke Mädchen (3000m)

Note	**1**	**1,5**	**2**	**2,5**	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**5**	**5,5**	**6**
Zeit	14:32	15:00	15:28	16:01	16:35	17:16	17:56	18:46	19:36	19:55	>20:15

Leistungstabelle Schwimmen - Jahrgangsstufe 6

Mädchen

Disziplin	**1+**	**1**	**1-**	**2+**	**2**	**2-**	**3+**	**3**	**3-**	**4+**	**4**	**4-**	**5**	**6**
Streckentauchen	19m	18m	17m	16m	15m	14m	13m	12m	11m	10m	9m	8m	7m	6m
25 Brust	0:27	0:28	0:29	0:30	0:31	0:32	0:34	0:36	0:38	0:40	0:43	0:46	0:49	0:52
50m Brust	0:54	0:56	0:58	1:00	1:02	1:05	1:08	1:11	1:15	1:19	1:24	1:29	1:34	1:39
200m Ausdauer (Bronzeabzeichen)	5:14	5:27	5:40	5:54	6:11	6:29	6:56	7:18	7:45	8:11	8:38	8:59	9:30	10:30
Ausdauerschwimmen (Gesundheitswoche)	>45:00	45:00	40:00	35:00	30:00	25:00	20:00	15:00	13:30	11:30	10:00	8:00	5:00	<5:00

Jungen

Disziplin	**1+**	**1**	**1-**	**2+**	**2**	**2-**	**3+**	**3**	**3-**	**4+**	**4**	**4-**	**5**	**6**
Streckentauchen	21m	20m	19m	18m	17m	16m	15m	14m	13m	12m	11m	10m	9m	8m
25 Brust	0:25	0:26	0:27	0:28	0:29	0:30	0:32	0:34	0:36	0:38	0:41	0:44	0:47	0:50
50m Brust	0:50	0:52	0:54	0:56	0:58	1:00	1:03	1:06	1:09	1:12	1:16	1:20	1:25	1:30
200m Ausdauer (Bronzeabzeichen)	4:42	4:55	5:13	5:26	5:39	5:53	6:07	6:24	6:50	7:17	7:48	8:19	8:50	9:20
Ausdauerschwimmen (Gesundheitswoche)	>45:00	45:00	40:00	35:00	30:00	25:00	20:00	15:00	13:30	11:30	10:00	8:00	5:00	<5:00

Leistungstabelle Schwimmen - Jahrgangsstufe 8

Mädchen

Disziplin	**1+**	**1**	**1-**	**2+**	**2**	**2-**	**3+**	**3**	**3-**	**4+**	**4**	**4-**	**5**	**6**
Streckentauchen	21m	20m	19m	18m	17m	16m	15m	14m	13m	12m	11m	10m	9m	8m
25m Rücken	0:26	0:27	0:28	0:29	0:30	0:31	0:33	0:35	0:37	0:39	0:42	0:44	0:47	0:49
50m Rücken	0:54	0:56	0:58	1:00	1:02	1:05	1:08	1:11	1:15	1:19	1:24	1:29	1:34	1:39
25m Kraul	0:24	0:25	0:26	0:27	0:28	0:29	0:31	0:33	0:35	0:37	0:40	0:43	0:46	0:50
50m Kraul	0:50	0:52	0:54	0:56	0:58	1:00	1:03	1:06	1:09	1:13	1:17	1:22	1:27	1:32
400m Ausdauer (Silberabzeichen)	11:07	11:36	12:04	12:33	13:10	13:48	14:45	15:35	16:35	17:25	18:25	19:15	20:15	21:15

Jungen

Disziplin	**1+**	**1**	**1-**	**2+**	**2**	**2-**	**3+**	**3**	**3-**	**4+**	**4**	**4-**	**5**	**6**
Streckentauchen	23m	22m	21m	20m	19m	18m	17m	16m	15m	14m	13m	12m	11m	10m
25m Rücken	0:24	0:25	0:26	0:27	0:28	0:29	0:31	0:33	0:35	0:37	0:40	0:43	0:46	0:49
50m Rücken	0:50	0:52	0:54	0:56	0:58	1:00	1:03	1:06	1:09	1:12	1:16	1:20	1:25	1:30
25m Kraul	0:22	0:23	0:24	0:25	0:26	0:27	0:29	0:31	0:33	0:35	0:38	0:41	0:46	0:48
50m Kraul	0:45	0:47	0:49	0:51	0:53	0:55	0:58	1:01	1:04	1:08	1:12	1:17	1:22	1:27
400m Ausdauer (Silberabzeichen)	10:01	10:39	11:09	11:37	12:06	12:25	13:03	13:59	14:57	16:05	16:55	17:55	18:55	19:55

XIII. Anhang – ständig erweiterbar

- Anhang 1: Verhaltensregeln für den Sportunterricht am Pestalozzi Gymnasium
- Anhang 2: Verhaltensregeln für den Schwimmunterricht am Pestalozzi Gymnasium
- Anhang 3: Informationen zum Schwimmunterricht der Klassen 6/7
- Anhang 4: Baderegeln
- Anhang 5: Elternanschreiben für Nichtschwimmer
- Anhang 6: Anforderungen Schwimmabzeichen
- Anhang 7: Check für die Sportnote
- Anhang 8: Prüfungsparcour Basketball – Dribbling/ Pass/ Wurf – Jahrgang 5
- Anhang 9a: Prüfungsparcour Turnen – schuleigenes Turnabzeichen – Jahrgang 5
- Anhang 9b: Kann-Bogen zum schuleigenen Turnabzeichen – Jahrgang 5
- Anhang 10a: Übungsübersicht zum Erwerb des Seilspringabzeichens – Jahrgang 5
- Anhang 10b: Prüfkarte zum Erwerb des Seilspringabzeichens – Jahrgang 5
- Anhang 11a: Arbeitsauftrag zum UV zur Rhythmischen Sportgymnastik – Jahrgang 6
- Anhang 11b: Bewertungsbogen für die Choreografien – Jahrgang 6
- Anhang 12a: Arbeitsauftrag zur Rhythmischen Sportgymnastik
- Anhang 12b: Bewertungsbogen
- Anhang 13a: Fotos Le Parcours – Jahrgang 9
- Anhang 13b: Aufbauplaner zum Prüfungsparcour Le Parcours
- Anhang 14: Materialien zum Münchener-Fitnesstest (MFT)
- Anhang 15: Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
- Anhang 16: Anforderungen zum Erwerb des Sportabzeichen
- Anhang 17: Katalog der technisch-koordinativen Fertigkeiten Skifahren – Jahrgang 9
- Anhang 18: Prüfungsparcour Unihockey – Dribbling/ Pass/ Torschuss – Jahrgang 8
- Anhang 19: Informationen und Vorlage zur Freistellung vom Schulsport
- Anhang 20. Materialien zum Eislaufen – Jahrgang
- Anhang 21: Anforderungen BJS-Turnen
- Anhang 22:
- Anhang 23:
- Anhang 24:
- Anhang 25:
- Anhang 26: