



Schulinternes Curriculum G9

Sport

(Stand: September 2024)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| 1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit..... | 1 |
| 1.1. Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule..... | 1 |
| 1.2. Fachliche Bezüge zu den Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds | 1 |
| 1.3. Unterrichtsangebot | 2 |
| 1.4. Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren..... | 2 |
| 1.5. Fachliche Zusammenarbeit mit außerunterrichtlichen Partnern | 2 |
| 1.6. Sporthelferausbildung | 3 |
| 1.7. Schulsportliches Wettkampfwesen (u.a. „Jugend trainiert für Olympia“)..... | 3 |
| 1.8. Schulsportfeste und -turniere; Sport im Rahmen von Schulfesten..... | 3 |
| 1.9. Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens | 4 |
| 2. Entscheidungen zum Unterricht | 4 |
| 2.1. Unterrichtsvorhaben | 4 |
| 2.1.1. Jahrgangsstufe 5 | 6 |
| 2.1.2. Jahrgangsstufe 6 | 24 |
| 2.1.3. Jahrgangsstufe 7 | 43 |
| 2.1.4. Jahrgangsstufe 8 | 62 |
| 2.1.5. Jahrgangsstufe 9 | 76 |
| 2.1.6. Jahrgangsstufe 10 | 91 |
| 2.2. Grundsätze zur fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit | 105 |
| 2.3. Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung | 108 |
| 2.4. Lehr- und Lehrmittel..... | 112 |
| 3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen..... | 114 |
| 4. Qualitätssicherung und Evaluation | 115 |
| 5. Anhang | 115 |

1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

1.1 Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule

Das Motto „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ und das Leitbild des Pestalozzi-Gymnasiums, „Die optimale gymnasiale Förderung und Persönlichkeitsentwicklung sind die primären Ziele unserer Schule und unser gesetzlicher Auftrag“, werden auch und insbesondere im Fach Sport umgesetzt.

Gemäß dem Doppelauftrag des Schulsports, „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport“ und „Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“, und der pädagogischen Perspektiven des erziehenden, mehrperspektivischen Schulsports werden im Sportunterricht und im außerunterrichtlichen Schulsport Bewegung, Spiel und Sport in der Gemeinschaft vielfältig praktisch durchgeführt und reflektiert und es werden die Schüler:innen an der Gestaltung beteiligt, so dass die im Lehrplan vorgesehenen motorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen systematisch und mit Freude erworben werden zur Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung, zur Vorbereitung auf das Abitur im Sport-LK und zur Motivation zu außerschulischem, lebenslangem Sporttreiben.

1.2 Fachliche Bezüge zu den Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds

In Bezug auf Sportanlagen, Ausstattungen, Qualifikationen der Lehrkräfte und Kooperationen ermöglichen die Rahmenbedingungen des Pestalozzi-Gymnasiums die Umsetzung aller Bewegungsfelder und Sportbereiche des Schulsports.

Dem Pestalozzi-Gymnasium stehen eine Dreifachsporthalle mit voller Ausstattung, eine Außen-sportanlage mit Leichtathletikanlage und Spielfeld, ein Boulderwürfel, eine Kletterwand und in Kürze der Hochseilgarten im Atriumhof sowie Tischtennisplatten und Basketballkörbe auf dem Schulhof und ein temporärer Niedrigseilgarten zur Verfügung.

Zudem werden städtische Sportplätze und Schwimmbäder, letztere mit Bustransfer, und Parkanlagen sowie andere externe Sportstätten wie Fitnessstudios und Kletterhallen genutzt.

Schneesport, Wassersport und Wanderungen wurden in Kooperation mit lokalen Ruder- und Kanuvereinen, auf kommerziellen Wasserskianlagen sowie in Ski- und Wander-Exkursionen durchgeführt.

Natürlich verfügen die PG-Sportlehrkräfte über die notwendigen Kompetenzen und Erfahrungen in den verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen mit Qualifikationen als Skibetreuer:innen und -fahrtenleiter:innen, Kanubetreuer:innen, Wanderleiter:innen, im Ringen und Kämpfen, in der Nutzung von Kletter- und Boulderanlagen und in der Topropesicherung, im Abenteuer- und Erlebnissport u.a. sowie DLRG-Rettungsschwimmer Silber und Erste-Hilfe. Gegebenenfalls werden die PG-Lehrkräfte durch externe Fachkräfte mit den entsprechenden Sonderqualifikationen unterstützt.

Die zeitliche Anordnung der Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen erfolgt gemäß der Wetterlage, einer sinnvollen Nutzung der Sportstätten und in Absprache mit den parallel unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen.

1.3 Unterrichtsangebot

Sportunterricht wird in allen Jahrgangsstufen vollumfänglich und gemäß der Kernlehrpläne Sport Sek. I und II erteilt.

In der Jahrgangsstufe 9 bildet die Skiwoche die dritte Sportstunde.

Im Differenzierungsbereich II und als außerunterrichtliches Lernangebot wird die Sporthelfer.innen-Ausbildung (Sporthelfer I und II) angeboten und regelmäßig durchgeführt.

In der Oberstufe wird Sport als Leistungskurs und damit als zweites Abiturfach angeboten und im Rahmen der Kooperation mit zwei weiteren Herner Gymnasien und zwei Gesamtschulen regelmäßig durchgeführt. Dementsprechend bildet der Unterricht in der Sekundarstufe I und der EF, vor allem in Bezug auf die Schwerpunktsetzung bei den Sportspielen im Bewegungsfeld 7, die Grundlage dafür.

Ein Projektkurs Sport in der Q1, der die Sporthelfer.innen-Ausbildung beinhaltet und in Kombination mit dem Sport-LK zur Übungsleiter-Qualifikation führt, ergänzt das Unterrichtsangebot.

1.4 Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren

Individuelle Förderung inklusive Stärkenorientierung und Begabtenförderung, sprachsensiblen Unterricht, Problemorientierung, Selbststeuerung und Partizipation, Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung gehören im unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Schulsport zum Standard des Lehrens und Lernens am PG.

In diesem Zusammenhang sind neben inneren Differenzierungen im Sportunterricht und Einbeziehung der Schüler.innen in die Unterrichtsgestaltung die unter 1.3 genannten Wahlmöglichkeiten im Differenzierungsbereich II und in der Oberstufe, die Teilnahme an Arbeitsgemeinschaften (AGs) in vielfältigen Sportbereichen und Bewegungsfeldern, an Schulsportwettkämpfen, Sport-Exkursionen und an Qualifikationsmaßnahmen wie Sporthelfer.innen-, Übungsleiter.innen-, Rettungsschwimmer.innen-, Erste-Hilfe- und Klettersicherungs-Ausbildungen etc. sowie der Einsatz als Sporthelfer.innen in der Leitung von AGs und bei diversen Schulveranstaltungen zu nennen.

Im Sportunterricht werden Exekutive Funktionen als Grundlage jeglichen Lernens explizit geschult und finden soziales Lernen, Integration und Inklusion sowohl immanent als auch explizit durchgängig statt.

Europa wird im Sportunterricht u.a. in den Bereichen Spielen und Tänzern unterschiedlicher Kulturen thematisiert.

1.5 Fachliche Zusammenarbeit mit außerunterrichtlichen Partnern

Um das vielfältige Bewegungs- und Bildungsangebot im Schulsport in Bezug auf Sportstätten, Ausstattung, Qualifikationen und Ausbildungen gewährleisten zu können, arbeitet das Pestalozzi-Gymnasium eng mit dem Stadtsportbund Herne und der SSB-Sportjugend, mit Sportfachverbänden und verschiedenen Sportvereinen in Herne und Umgebung sowie bei Bedarf mit kommerziellen Sportanbietern zusammen.

1.6 Sporthelferausbildung und -einsatz

Zum festen Bestandteil des unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Schulsports und des Schullebens gehören die Ausbildung zum/r Sporthelfer.in im Wahlpflichtbereich II (WP II), im Projektkurs Sport und als außerunterrichtliches Angebot in Kooperation mit der SSB-Sportjugend.

Sporthelfer.innen bzw. Schüler.innen der WP-II-Kurse Sport+ arbeiten aktiv bei der Organisation aller schulischen Sportveranstaltungen und Sportaktivitäten bei Schulveranstaltungen mit und leiten vielfältige Arbeitsgemeinschaften (AG).

1.7 Schulsportliches Wettkampfwesen (u.a. „Jugend trainiert für Olympia“)

Die Sportfachschaft organisiert und koordiniert die Teilnahme an den jährlich stattfindenden Stadtmeisterschaften und Bezirksmeisterschaften. Je nach Möglichkeit gehen die Schulmannschaften in verschiedenen Sportarten wie Fußball und Schwimmen sowie ggf. Tischtennis, Tennis, Judo u.a. an den Start. Die jeweiligen Ansprechpartner richten sich nach den Sportarten und sind dem Organigramm der Fachschaft Sport zu entnehmen.

1.8 Schulsportfeste und Turniere, Sport im Rahmen von Schulfesten, Teilnahme an lokalen Sportevents

In der Sekundarstufe 1 werden im zweiten Halbjahr die Bundesjugendspiele im Rahmen eines Sportfestes durchgeführt. Gleichzeitig besteht dabei in Ergänzung zum Sportunterricht die Möglichkeit das Sportabzeichen erlangen.

In der letzten Woche vor den Sommerferien finden in der Regel die PG-Classics statt. Hierbei handelt es sich um ein Fußballturnier, in dem die Klassen einer Jahrgangsstufe gegeneinander antreten. Ggf. werden weitere schulinterne Turniere durchgeführt.

Darüber hinaus gestalten Sportaktivitäten wie Turniere, Outdoor-Sport, Bouldern und Klettern das Schulleben bei Klassen- und Schulfesten sowie mit Sporttagen und Sportangeboten für PG-Schüler.innen und Gäste bzw. Kooperationspartner.

PG-Schüler.innen und -Lerngruppen nehmen zudem im Rahmen des Sportunterrichts und als außerunterrichtliche Angebote an lokalen Lauf-Events wie am Martini-Lauf und St.-Elisabeth-Firmenlauf sowie an anderen lokalen und überregionalen Sportangeboten wie der 3x3-Streetball-Tour teil.

Die Fachschaft Sport organisiert unter Einbeziehung der Schüler.innen, insbesondere der Sporthelfer.innen bzw. Des WP-II-Kurses Sport+, sowohl schulinterne als auch schulübergreifende Sportveranstaltungen wie den oben genannten PG-Classics, der 3x3Streetball-Tour und Fußball- und Basketballturniere für Grundschulen.

1.9 Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens

Schwimmen Können ist wichtiger Bestandteil unserer Kultur. Schwimmen Lernen und Schwimmen Können bedeuten nicht nur die Fähigkeit, sich und andere vor dem Ertrinken zu bewahren, sondern ermöglicht insbesondere auch den Zugang zu vielen Bewegungs- und Lebensbereichen (schulische Exkursionen und Urlaub am Badensee oder Meer, Wassersport, Besuch im Schwimmbad).

Die Fachschaft Sport setzt sich zum Ziel, dass spätestens am Ende der Jahrgangsstufe 7 alle Schüler.innen die sichere Schwimmfähigkeit erlangen und möglichst alle Schüler.innen am Ende der Jahrgangsstufe 7 mindestens das Schwimmabzeichen Bronze erwerben.

In der Jahrgangsstufe 5 findet für alle Schüler.innen ein Probeschwimmen statt. Dabei soll die Schwimmfähigkeit der Schüler.innen überprüft werden. Bei festgestellten Defiziten müssen diese aufgearbeitet werden. Dies kann im Rahmen der Schwimm-AG, über Ferienkurse der landesweiten Initiative „NRW kann schwimmen“ und/oder durch privat organisierte Schwimmkurse geschehen.

In den Jahrgangsstufen 6 und 7 findet der reguläre Schwimmunterricht in jeweils einem Quartal pro Halbjahr zweistündig statt. Neben den Lehrkräften, die den Sport- und Schwimmunterricht in den jeweiligen Klassen durchführen, wird der Schwimmunterricht pro Jahrgangsstufe von einer weiteren Schwimmlehrkraft begleitet. Diese steht in erster Linie für den Unterricht der Nicht- bzw. Halbschwimmer.innen zur Verfügung. Nicht- bzw. Halbschwimmer der 6. und 7. Jahrgangsstufe sollen zusätzlich zum Unterricht ihre Defizite im Rahmen der Schwimm-AG, in Ferienkursen der landesweiten Initiative „NRW kann schwimmen“ oder in privat organisierten Schwimmkursen aufarbeiten. Fehlzeiten im Schwimmen werden ggf. in den Schwimmzeiten der Parallelklassen nachgeholt.

Am Ende der Jahrgangsstufen 6 und 7 wird die Schwimmfähigkeit erneut erfasst und dokumentiert.

Die Mitglieder der Fachschaft Sport nehmen regelmäßig an Fort- und/oder Qualifizierungsmaßnahmen für Lehrkräfte im Schwimmen (u.a. an der Auffrischung der Rettungsfähigkeit gemäß Erlass zur Sicherheitsförderung) teil.

2. Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Unterrichtsvorhaben

Im Folgenden wird die gemäß Fachkonferenzbeschluss verbindliche Verteilung der Unterrichtsvorhaben dargestellt.

Für jede Jahrgangsstufe existieren eine Übersicht, die alle Unterrichtsvorhaben in einem groben Zeitplan darstellt, sowie eine detaillierte Ausführung der einzelnen Unterrichtsvorhaben. Letztere sollen einen schnellen Überblick über Themen bzw. Fragestellungen der Unterrichtsvorhaben unter Angabe besonderer Schwerpunkte in den Inhalten und in der Kompetenzentwicklung verschaffen. Dadurch soll verdeutlicht werden, welches Wissen und welche Fähigkeiten in den jeweiligen Unterrichtsvorhaben besonders gut zu erlernen sind und welche Aspekte deshalb im

Unterricht hervorgehoben thematisiert werden sollten. Weiter werden u.a. Möglichkeiten im Hinblick auf inhaltliche Fokussierungen und interne Verknüpfungen ausgewiesen.

Der ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Der schulinterne Lehrplan ist so gestaltet, dass er zusätzlichen Spielraum für Vertiefungen, besondere Interessen der Schüler.innen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Klassenfahrten o.Ä.) belässt.

2.1.2 Jahrgangsstufe 5

| Wochen- stunden | 3 | |
|---------------------|--|----|
| 1 | BF 2 | 9 |
| 2 | „Alle spielen mit!“ – Wir erproben und variieren kleine (Pausen-)Spiele bedürfnisgerecht | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 4 | BF 6 | 12 |
| 5 | Rope Skipping – Wir erlernen verschiedene Grundsprünge mit dem Springseil und üben für das Seil-springabzeichen | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | BF 7 | 15 |
| 9 | „Der Ball ist mein Freund.“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ball-schule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungs-qualität vertiefen“ | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | BF 9 | 12 |
| 14 | „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. | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | Freiraum | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 21 | BF 7 | 9 |
| 22 | „Spielen mit Köpfchen macht Spaß.“ – Kennenlernen und Erproben von kognitiven Zusatzaufgaben in Spielen | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 24 | BF5 /1 | 18 |
| 25 | „Wir schaffen das!“ – Vielfältiges sicheres Turnen und Bewegen an und mit Geräten, Erwerb eines schuleigenen Turnabzeichens | |
| 26 | | |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 29 | BF 3 / 1 | |
| 30 | | |
| 31 | | |
| 32 | | |
| 32 | „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben bzw. leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und er-fahren | |
| 33 | | |
| 34 | | |
| 34 | BF 8 | 6 |
| 35 | „Verantwortungsvoll Waveboardfahren!“ – Wir erlernen gemeinsam das sichere Waveboardfahren und erlangen den Waveboardführerschein | |
| 36 | | |
| 37 | | |
| 38 | | |
| 38 | Freiraum | |
| 39 | | |
| 40 | | |
| Std / Frei- raum | | |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 9 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 2.1 |
| „Alle spielen mit!“ – Wir erproben und variieren kleine Spiele bedürfnisgerecht | | |
| BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen | Inhaltsfeld(er): e Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele (z.B. aus den europäischen Nachbarstaaten) | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und variieren kleiner Spiele • Herkömmliche kleine Spiele • Spielformen mit vorgegebenen zu variierenden Regeln • Veränderung von Spielregeln | <ul style="list-style-type: none"> • angeleitete Veränderung von Spielideen • Schülerorientierte (Mit-)Entwicklung von Spielvariationen • Sich auf ein Klassenspiel einigen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problematisierung der Spielideen • Reflektion des Umsetzens der theoretischen Fachbegriffe im Spiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Teamgeist • Spielidee • <u>Regeln</u> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prozess zur Entwicklung von Spielvarianten • Mitarbeit in der Großgruppe <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriterienkatalog mit Schüler.innen zuvor erarbeitet • Erfüllung der Kriterien eines guten Spiels • Erklärung der eigenen Idee an andere |

| | | |
|---|---|---|
| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 12 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 6.1 |
| „Rope Skipping“ – Wir erlernen verschiedene Grundsprünge mit dem Springseil und üben für das Seilspringabzeichen | | |
| BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste | | Inhaltsfeld(er): b Bewegungsgestaltung |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] UK | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Durchführen eines Seilspringabzeichens und ggf. als Sprinteraufgabe Gestalten einer Partner-/Kleingruppenchoreographie | <ul style="list-style-type: none"> Technisch-koordinative Grundformen ästhetische-gestalterischen Bewegens mit (und ohne) Handgerät zunehmenden differenzierter anwenden und beschreiben Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) analysieren und in Bewegungsgestaltungen (u.a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe mit zunehmender Qualität anwenden Bewegungsaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> zu unterschiedlichen Grundsprüngen Partnersprüngen Vermittlung unterschiedlicher Gestaltungsmerkmale | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Technisch-koordinative Grundformen Ästhetisch-gestalterischen Bewegens Methodische Vorgehensweisen des Erprobens, Experimentierens, Gestaltens, und Präsentierens Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen Ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien Bewerten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ausdruck Ästhetik Komposition Präsentation Gestaltung Gestaltungsmerkmale Wirkungsabsichten Raum Zeit Dynamik Bewegungsfluss | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktive Teilnahme in Arbeits-/Gruppen-/Praxis- und Gesprächsphasen Bewegungsqualität Nachweis vorgegebener Sprünge/ Erwerb des sogenannten „Seilsprungabzeichens“ (Urkunde) - siehe Anhang Nr.11 <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Choreographie als Paar/Kleingruppe präsentieren Bewegungs-/Sprungqualität Umsetzung der zuvor mit den Schüler.innen erarbeiteten Kriterien -> Gestaltungskriterien |

| | | |
|---|---|---|
| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 15 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 7.1 |
| „Der Ball ist mein Freund“ – Durchführung sportspielübergreifender Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen zur Förderung kognitiver Fähigkeiten (exekutive Funktionen) | | |
| BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | | Inhaltsfeld(er): a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen |
| Inhaltliche(r) Kern(e): • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): • Struktur und Funktion von Bewegungen | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden, [6 BWK 7.1] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK UK • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten • Vielseitige, sportspielübergreifende Ausbildung • Fokussierung auf das Spielen mit der Hand (Zielschussspiele) • Hinführung auf die Anforderungen in den großen Sportspielen (u.a. Basketball) – integrative Sportspielvermittlung | <ul style="list-style-type: none"> • Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen • Spielformen mit möglichst isolierter Anforderung (z.B. Lücke erkennen) • Spielen mit wechselnden Partnern • Variation von Einzelübungen und Spiel- und Übungsformen in der Gruppe • Wechsel von Übungs- und Spielformen • Offener Unterrichtseinstieg mit freier Übungs- und Lernzeit • Fokussierung auf ausgewählte Taktikbausteine (hier: „Lücke erkennen“ und „Anbieten und Orientieren“) | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualitätsmerkmale von Bewegung • Einschätzung und Beschreibung von Anforderungen und Druckbedingungen in Spielsituationen • Situationsangemessenes Spielverhalten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination, Technik und Taktik | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktisch angemessenes Verhalten in Spielsituationen (BWK) • Benennen und beurteilen von Bewegungsmerkmalen als Ausdruck der Bewegungsqualität (SK und UK) • Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen • Kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben |

| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 12 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 9.1 |
|--|---|------------------------------|
| <p>„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.</p> | | |
| <p>BF/SB 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</p> | <p>Inhaltsfeld(er): e Kooperation und Konkurrenz</p> | |
| <p>Inhaltliche(r) Kern(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander | <p>Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1] • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Zweikämpfe um Räume, erst im Stand und dann am Boden: Ziehkämpfe, Schiebekämpfe, Mini-Sumo-Kämpfe • Kegelkämpfe im Zweikampf und in Gruppen (Kreisaufstellung mit Doppelunterarmgriff) mit verschiedenen Kegelauflagestellungen: Partner.in bzw. Nachbar.in dazu bringen, dass er/sie einen Kegel umschmeißt • am Boden den/die Partner.in in die Rücklage bringen und dort festhalten aus verschiedenen Positionen: aus dem Kniestand, aus der Bank (Schildkröte wenden), aus der Bauchlage (Baumstamm rollen) • Zweikämpfe / Bodenkämpfe: Partner.in in die Rücklage bringen = 1 Punkt, ihn/sie in Rückenlage 10 Sek. kontrollieren = 2 Punkte, Sieg bei 3 Punkten • Bodenkämpfe mit Handicaps (Tennisball in 1 oder 2 Händen, Augen verbinden, Füße zusammenbinden): selbstgewähltes Handicap, Partner.in wählt Handicap, Sieger.in bekommt Handicap | <ul style="list-style-type: none"> • erst Zweikämpfe mit selbst gewähltem/r Partner.in, dann Partnerwechsel • Körperkontakt langsam zu erhöhen: erst im Stand und dann am Boden; erst Ziehen, dann Schieben und dann frei, • für guten Überblick der Lehrkraft Zweikämpfe mit klaren Organisationsformen: beim Ziehen und Schieben Gassenauflagestellung, beim Mini-Sumo selbst gewählte Linienfelder, beim Kämpfen am Boden Matteninseln (3x3m) • fallende Kegel als klares Signal und mit kreativen Möglichkeiten und hohem Aufforderungscharakter (bei sehr schwierigen Lerngruppen streng regeln) • Handicap-Kämpfe zum Ausgleich von unterschiedlichen Voraussetzungen und zur inneren Differenzierung • Wettkampfrituale wie das Verbeugen (oder Aschlagen) vor und nach einem Zweikampf | <p>Reflektierte Praxis:</p> <p>in eindimensionalen Zieh- und Schiebekämpfen sind Kraft und Schnelligkeit entscheidend, in freierem Mini-Sumo-Kampf Taktik</p> <p>Siegen durch Nachgeben (Fintieren) als taktisches Prinzip beim Mini-Sumo-Kampf</p> <p>Sicherheitsregeln nach und nach jeweils bei Bedarf einführen und gemeinsam, positiv formulieren</p> <p>Stopp-Regel für die ganze Gruppe und für jede.n Kämpfer.in</p> <p>Sinn von Handicaps verstehen und diese bewusst einsetzen</p> <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schildkröten-Wenden • Baumstamm-Rollen • Haltegriff • Bodenkämpfe • Stopp-Regeln • Verbeugung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • partnerechter Kräfteinsatz • Einhaltung von Regeln • faires Kämpfen • Ehrgeiz beim Kämpfen • angemessenes Lösen von Zweikampfsituationen • Einhaltung der Rollen (aktive.r/ passive.r Partner.in) • Beteiligung an Reflexionen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweikämpfe im Bodenkampf-Turnier: Jede.r gegen Jede.n in Kleingruppen, Japanisches Turnier auf 2-3 Flächen oder Nummern-Turnier <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz • Regeleinhaltung/ Fairness • absolute und relative Zweikampfstärke |

| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 9 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.2 |
|--|--|--|
| „Spielen mit Köpfchen macht Spaß.“ – Kennenlernen und Erproben von kognitiven Zusatzaufgaben in Spielen | | |
| BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | | Inhaltsfeld(er): e Kooperation und Konkurrenz |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK UK <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Grundideen und Strukturen von Völker- und Zehnerball/ Zombieball analysieren, vergleichen und verändern • Grundidee von Spielen • Strukturen von Spielen • Bedeutung von Regeln für das Mit- und Gegeneinander • Gelingensbedingungen von Spielen • Präsentationsmöglichkeiten finden • Unterschiedliche Regeltypen • Organisationsformen von Spiel und Spielformen • Veränderung der Spielformen | <ul style="list-style-type: none"> • Die Spiele kennenlernen, analysieren, miteinander vergleichen und verändern • Kognitive Anspruchssituationen schaffen (exekutive Funktionen) | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der Merkmale der Spiele • Veränderung dieser und Reflektion der Veränderung • Reflektion der Anforderungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielidee • Spielregel • Spielmaterial • Spielraum • Fairness/Fairplay • Spieltypische Begriffe | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit in der Gruppe • Entwicklung und Veränderung des Spiels • Organisation und Anleitung eines Spiels <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau des Spiels • Durchführbarkeit • Aufforderungscharakter |

| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 18 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 5.1 / 1.1 |
|--|--|------------------------------------|
| „Wir schaffen das!“ – Vielfältiges sicheres Turnen und Bewegen an und mit verschiedenen Turn-Geräten und Klettern an der Boulderwand, Erwerb eines schuleigenen Turnabzeichens | | |
| BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen | Inhaltsfeld(er): a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c Wagnis und Verantwortung | |
| BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden [6 BWK 1.3] • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1] | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens • Handlungssteuerung | |
| Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1] | | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vielfältiges und sicheres Turnen und Bewegen an Geräten • Entwicklung und Erweiterung von Bewegungserfahrung • Sicheres Turnen an verschiedenen Geräten (Barren, Kasten, Boden, Seilen, Schwebebalken) • Vielfältiges und sicheres Klettern an der Boulderwand | <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen, Festigen und Anwenden von Grundtechniken an unterschiedlichen Turngeräten • Entwicklung von Stütz- und Haltekraft • Hilfestellungen lernen und anwenden • Kennenlernen von Klettern und Kletterübungen und -spielen an der Boulderwand • Sicherheitsstellung/Spotten lernen und anwenden | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barren • Kasten • Schwingen an Seilen • Hilfestellung • Spotten/Sicherheitsstellung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zu Grundtechniken • Helfergriffe beschreiben und anwenden <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nachweis des Könnens vorgegebener Übungen mithilfe eines „Kann-Bogens“ – siehe Anhang <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernfortschritte bei turnerischen Elementen und Hilfestellungen • Sicheres Auf- und Abbauen • Qualität der Hilfestellung |

| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 1.2 / 3.1 |
|--|--|------------------------------------|
| „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben bzw. leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren | | |
| BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | Inhaltsfeld(er): | |
| BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d Leistung f Gesundheit | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport • Unfall- und Verletzungsprophylaxe | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, [6 BWK 1.1] • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen, [6 BWK 3.1] • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen, [6 BWK 3.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, [6 SK d1] • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. [6 SK d3] MK <ul style="list-style-type: none"> • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|--|
| <p>Aufwärmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Brainstorming: Erfahrungsaustausch zum Aufwärmen • Lernaufgabe: Erproben von Basis-Dehn- und Kräftigungsübungen und Erspüren der beanspruchten Körperregion | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • statisch/ dynamisch • Schmerzgrenze • Spannung/Entspannung • Entspannungstechnik | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In Kleingruppen ein eigenes funktionales Aufwärmprogramm gestalten, verschriftlichen und mit der Lerngruppe durchführen • Bewegungsausführungen • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfvverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist |
| <p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl • Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: kurze und mittlere Strecken • Phrasierung des Laufschriffs • Bewegungsmerkmale bei schnellem/ ausdauerndem Laufen • Körperreaktionen bei schnellem/ausdauerndem Laufen • unterschiedliche Formen des Laufens • Bewegungsmerkmale | <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren verschiedener Laufübungen • Laufen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen • Laufen auf unterschiedlichen Gelände- und Bodenbeschaffenheiten | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschrift • Lauf Abc • Bewegungsmerkmale • Sprint • Ausdauerlauf • Startkommando | <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messung von normierten Leistungen – 50m Sprint • Messung von normierten Leistungen – Zonenweitsprung • Messung von normierten Leistungen – Schlagballwurf 80g <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren verschiedener Sprungformen und entwickeln von Sprungübungen und -variationen | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Bewegungsmerkmale | <p>Normierte Leistungen im Wettkampf messen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Weitsprung, • Schlagballweitwurf, • 800m/ 1000m Lauf • Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen beim Sportfest (BJS) • Erwerb des Sportabzeichens siehe Anhang |
| <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phrasierung von Wurfbewegungen • Bewegungsmerkmale beim Werfen • Werfen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen- Schlagballwurf | <ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten • Erproben verschiedener Wurfformen | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf, Auftakt, Abwurf, Flugphase, Landung • Bewegungsmerkmale • Schlagball • Wurfstab | |
| <p>Projekttag Sportfest</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregelein in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampferhalten • Ausdauer (800m/1000m-Lauf) • Kraft (Schlagballwurf) • Schnelligkeit (Sprint) • Koordination (Weitsprung) | <ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfregelein | |

| Jahrgangsstufe: 5 | Dauer des UVs: 6 | Nummer des UVs im BF/SB: 8.1 |
|---|---|--|
| <p>„Verantwortungsvoll Waveboardfahren!“ – Wir erlernen gemeinsam das sichere Waveboardfahren und erlangen den Waveboardführerschein.</p> | | |
| <p>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport</p> | | <p>Inhaltsfeld(er): c Wagnis und Verantwortung f Gesundheit</p> |
| <p>Inhaltliche(r) Kern(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten | <p>Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1] • grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] <p>MK UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • paarweises Erarbeiten des sicheren Waveboard-Fahrens: • Waveboard-Führerschein mit 4 Sektoren • Vertiefen des sicheren Waveboard-Fahrens und Erleben einer vielfältigen Nutzung des Waveboards: <ul style="list-style-type: none"> ○ Waveboard-Synchronfahren und Waveboard-Schattenfahren, | <ul style="list-style-type: none"> • Waveboard-Garage für zurzeit nicht benutzte Waveboards • sich paarweise Helfen und Sichern nacheinander Absolvieren der einzelnen Sektoren; nächster Sektor erst nach Überprüfung / Abnahme durch die Lehrkraft • individuelle Nutzung der Tippkarten • individueller Übergang zu den Vertiefungsaufgaben nach erfolgreichem Absolvieren des Waveboard-Führerscheins und Überprüfung / Abnahme durch die Lehrkraft • Waveboard-Slalomstrecke erst mit regelmäßig, dann mit unregelmäßig aufgestellten Hütchen und ggf. „Tunneln“ u.a. Die Slalomstrecke kann in verschiedenen Levels gestellt und von den Schüler.innen nach und nach verschärft werden. | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Sicherheitsaspekte: Abstände / Auslauf, Gefährdung durch herumliegende und -rollende Waveboards, Hilfe- und Sicherheitsstellung, Schutzausrüstung, Einhaltung von Anweisungen, realistische Selbsteinschätzung ... • Bedeutung der gegenseitigen Hilfe • Unterschied zwischen Helfen und Sichern • Notwendigkeit in der Schule und Sinnhaftigkeit von Helm und Schonern beim Waveboard-Fahren außerhalb der Sporthalle • Slalom-Erstellung unter Sicherheits- und Anspruchsaspekten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waveboard und andere ähnliche Rollsportgeräte | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • durchgängiges, fleißiges Üben • verantwortungsbewusstes, angemessenes Helfen und Sichern • realistische Selbsteinschätzung des eigenen Könnens und Fortschritts <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung / Abnahme der einzelnen Sektoren des Waveboard-Führerscheins |

1.1.1. Jahrgangsstufe 6

| Wochenstunden | 3 | | | |
|----------------|---|----|--|----|
| 1 | BF 4 | 16 | BF 2 | 6 |
| 2 | „Von der Wassergewöhnung über die Wasserbewältigung zum Brustschwimmen“ – Wir nehmen den Auftrieb und den Wasserwiderstand wahr und erlernen bzw. verbessern das Brustschwimmen „Wasserspringen ohne Angst und Übermut“ – Sprünge vom Beckenrand bzw. Startblock und Hinführung zum Startsprung. | | „Rollende, springende und fliegende Bälle!“ – Erprobung von Übungen im DHB-Stationsbetrieb zur Verbesserung der Konzentration, Koordination und Spielfähigkeit | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | BF 5 | 11 |
| 9 | „Vorhang auf!“ – Wir nutzen ein Handgerät als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse (Seil oder Ball, Keule etc.) und entwickeln paarweise oder in Kleingruppen eine eigene Choreografie zur Musik nach bestimmten Kriterien. | | | |
| 10 | BF 7 | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | „Wir spielen mit verschiedenen Bällen volley“ – Erarbeitung von individual- und gruppentaktischen Prinzipien zur Anbahnung des Spiels miteinander | | | |
| 15 | Freiraum | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | BF 4 | 14 | BF 2 | 7 |
| 22 | „Fit und leistungsstark!“ – Wir lernen in einer individuell gewählten Schwimmtechnik ausdauernd zu schwimmen. „Wir tauchen tief und weit!“ – sich unter Wasser orientieren und sicher bewegen | | Alle spielen mit!“ – Wir erproben und variieren kleine Spiele bedürfnisgerecht | |
| 23 | | | | |
| 24 | | | | |
| 25 | | | | |
| 26 | | | | |
| 27 | | | | |
| 28 | | | BF 5 | 12 |
| 29 | „Turnen auf der Gerätbahn“ – Wir turnen vielfältig am Boden und kombinieren Übungen zu einer Kür. | | | |
| 30 | | | | |
| 31 | | | | |
| 32 | BF 3 | | | |
| 33 | „Ganz schön aus der Puste!“ – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können | | | |
| 34 | „gekonnt laufen, springen, werfen“ – Wir festigen die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik, bereiten uns auf das Sportfest vor und führen einen leichtathletischen Wettkampf durch. | | | |
| 35 | Freiraum | | | |
| 36 | | | | |
| 37 | | | | |
| 38 | | | | |
| 39 | 15 | | | |
| 40 | | | | |
| Std / Freiraum | 120 Std / Freiraum 30 Std | | | |

| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 6 | Nummer des UVs im BF/SB: 2.2 |
|--|---|------------------------------|
| „Rollende, springende und fliegende Bälle!“ – Erprobung von Übungen im DHB-Stationsbetrieb zur Verbesserung der Konzentration, Koordination und Spielfähigkeit | | |
| BF/SB 6: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen | Inhaltsfeld(er): e Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wir verbessern unsere Spiel- und Konzentrationsfähigkeit durch Ballkoordinationsschulung und nutzen dabei vielfältige Spielräume • Mit und ohne Partner • Fangen, werfen und verschiedene Wurfspiele | <ul style="list-style-type: none"> • Vom Leichten zum Schweren • Vom Einfachen zum Komplexen • Selbstständiges Üben • DHB-Stationslernen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Klärung der Fachbegriffe • Funktionale Ballbehandlung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Konzentration • Ballgefühl • Spielfähigkeit | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungen motorischer Fähigkeiten (Fokussierung; v.a. Fangen/Werfen) und Spielverhalten <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Bewegungsqualität • Arbeiten an Stationen |

| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 11 | Nummer des UVs im BF/SB: 6.2 |
|--|--|--|
| <p>„Vorhang auf!“ – Wir nutzen ein Handgerät als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse (Seil oder Ball, Keule, etc.) und entwickeln paarweise oder in Kleingruppen eine eigene Choreografie zur Musik nach bestimmten Kriterien.</p> | | |
| <p>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> | | <p>Inhaltsfeld(er): b Bewegungsgestaltung</p> |
| <p>Inhaltliche(r) Kern(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung | <p>Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Bewegungsgestaltungen | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren [6 BWK 6.2] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SKq</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln einer Choreographie paarweise oder in Kleingruppen zur Musik mit und ohne Handgeräte nach bestimmten Kriterien • Analyse von Wirkungsabsichten und Gestaltungsmerkmalen • explorative und experimentelle Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben • Ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen • Einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten | <ul style="list-style-type: none"> • Expressive (z.B. pantomimische) Bewegungsgestaltung • Erarbeitung, Analyse, Anwendung und Präsentation technisch-koordinativer Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens • Realisierung ausgewiesener Gestaltungsmerkmale • Umsetzung einzelner Wirkungsabsichten • Analyse audio-visueller/reeller Präsentationen • Arbeitspläne/Lerntheiken mit progressiv angelegten Gestaltungsaufgaben | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technisch-koordinative Grundformen Ästhetisch-gestalterischen Bewegens • Methodische Vorgehensweisen des Erprobens, Experimentierens, Gestaltens, und Präsentierens • Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität • Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen • Ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien Bewerten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdruck • Ästhetik • Komposition • Präsentation • Gestaltung • Gestaltungsmerkmale • Wirkungsabsichten • Raum • Zeit • Dynamik • Bewegungsfluss | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Aktive Teilnahme in Arbeits-/Gruppen-/Praxis- und Gesprächsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer selbstentwickelten Choreographie mit gegenseitiger Selbstbewertung der Gruppe nach zuvor gemeinsam aufgestellten Kriterien - • Umsetzung der zuvor mit den Schüler.innen erarbeiteten Kriterien → Gestaltungskriterien • Überprüfung theoretischer Grundlagen • Bewegungsqualität |

| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.3 |
|--|--|--|
| „Wir spielen mit verschiedenen Bällen volley“ – Erarbeitung von individual- und gruppentaktischen Prinzipien zur Anbahnung des Spiels miteinander | | |
| BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | | Inhaltsfeld(er): e Kooperation und Konkurrenz a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiel (Volleyball) | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen des Grundgedankens volley Spielen: den Ball (in PA; 3er Gruppen) durch Schlagen des Balles mit der Hand in der Luft halten • Erlernen des Grundgedankens des Spielaufbaus beim Volleyball - durch vereinfachte Spielform: Werfen und Fangen mit je drei Kontakten je Seite über eine Schnur, • Verbesserung der Volleyball-Spielformen 3:3 - durch Bereitschaftshaltung (Arme hoch, Beine leicht gebeugt) - durch aktives Bewegen zum Ball - durch Laufwege und Aufgaben einzelner Spieler / Spielpositionen | <ul style="list-style-type: none"> • Erleben des Grundgedankens von Volleyball als Spiel, bei dem der Ball durch Schlagen des Balls mit der Hand in der Luft gehalten wird • Spielen mit unterschiedlichen Bällen („Wasserbälle“, Mondbälle, Softbälle, Beachvolleybälle, Volleybälle) für unterschiedliche Erfahrungen und zur inneren Differenzierung • Variieren der Netzhöhe (Bank, Badmintonnetz, Revoxband überhoch am Basketballkorb und in Volleyballnetzhöhe) • erst „3 mit 3“, ggfs. dann „3 gegen 3“ • Spielpositionen und Laufwege aufzeichnen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben der einzelnen Spieler • taktisches Verhalten • Erarbeiten von Regeln <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • volley spielen • Annahme • Zuspiel • Bereitschaftshaltung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeleinhaltung • Teamfähigkeit • kontinuierliches Üben/Spielen • Bereitschaftshaltung • Anstrengungsbereitschaft • taktisches Verhalten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielform mit 3:3, je nach Können (für alle oder differenziert) „3 mit 3“ mit Werfen und Fangen des Balles: Annahme beidhändig über dem Kopf, Zuspiel, aktives Bewegen zum Ball <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaftshaltung • Bewegen zum Ball • Laufwege • Aufgaben der einzelnen Positionen |

| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 16 | Nummer des UVs im BF/SB: 4.1 |
|---|---|------------------------------|
| <p>„Von der Wassergewöhnung über die Wasserbewältigung zum Brustschwimmen“ – Wir nehmen den Auftrieb und den Wasserwiderstand wahr und erlernen bzw. verbessern das Brustschwimmen.</p> <p>„Wasserspringen ohne Angst und Übermut“ – Sprünge vom Beckenrand bzw. Startblock und Hinführung zum Startsprung</p> | | |
| BF/SB 4: Bewegungen im Wasser – Schwimmen | Inhaltsfeld(er): c Wagnis und Verantwortung f Gesundheit | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens • Handlungssteuerung | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] MK <ul style="list-style-type: none"> • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] UK | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen Baderegeln Ängste abbauen (Wassergewöhnung und Wassersicherheit) elementare Gesetzmäßigkeiten des Bewegens im Wasser: Auftrieb, Absinken, Vortrieb, Rotation, Gleiten Erlernen/Verbessern der Brustschwimmtechnik Sprungvarianten: Paketsprung, Kopfsprung, Startsprung Sicherheitsaspekte beim Wasserspringen | <ul style="list-style-type: none"> Wassergewöhnung durch spielerische Übungen Wassersicherheit durch Erproben und Experimentieren: anhand eigener Erfahrungen Rückschlüsse auf die Besonderheiten der Bewegungssituation im Wasser ziehen Vom Einfachen zum Komplexen: Übungsformen zu Armzug, Beinschlag, Kopplung, Atmung Vom Leichten zum Schweren: (Hinzunahme von Atmung, Start und Wende) Erlernen/Verbessern von Bewegungen unter Anleitung mit Unterstützung von Auftriebshilfen und Bildreihen Individualisierung des Unterrichts (eigene Grenzen ausloten) | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sicherheitsregeln Gesetzmäßigkeiten beim Bewegen im Wasser Qualitätsmerkmale des Brustschwimmens Ängste beim Springen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Baderegeln Wassergewöhnung Wasserlage Auftrieb Wasserwiderstand Absinken Vortrieb Gleiten Gleichzugtechnik Armzugphasen (Zug-, Druck- und Rückholphase) Beinschlag Atmung Paketsprung, Kopfsprung Startsprung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regeleinhaltung Überwindung von Ängsten Experimentierfreudigkeit und Kreativität Umsetzen von Bewegungsaufgaben, kontinuierliches Üben Anstrengungsbereitschaft <p>punktuell</p> <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Gleiten nach dem Abstoßen mit optimaler Körperwasserlage (Wasserlage, Körperspannung, Gleitlänge) Technikdemonstration des Brustschwimmens (Armzug, Atmung, Beinschlag, Bewegungsrhythmus) Sprungvarianten (Zahl und Ausführung) |

| | | |
|---|--|--|
| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 7 | Nummer des UVs im BF/SB: 2.3 |
| „Alle spielen mit!“ – Wir erproben und variieren kleine Spiele bedürfnisgerecht und entwickeln unsere eigene Spielidee. | | |
| BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen | | Inhaltsfeld(er): e Kooperation und Konkurrenz |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.4] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und ab-bauen [6 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und variieren kleiner Spiele • Entwickeln einer eigenen Spielidee • Herkömmliche kleine Spiele • Eigene Spielform mit eigenen Regeln • Veränderung von Spielregeln • Situations- und kriterienorientiert gestalten und spielen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiger Umgang der Schüler.innen mit Materialien, Raum- und Geländeangeboten • Selbstständige Arbeit in Kleingruppen • Schülerorientierte Entwicklung von Spielen • Erfundene Spiele präsentieren und praxisgeleitet bewerten | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problematisierung der Spielideen • Reflektion des Umsetzens der theoretischen Fachbegriffe im Spiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Teamgeist • Spielidee • Regeln | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prozess zur Entwicklung eines selbst erdachten Spiels • Mitarbeit in der Gruppe <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriterienkatalog mit Schüler.innen zuvor erarbeitet • Erfüllung der Kriterien eines guten Spiels • Vermittlung des eigenen Spiels an andere <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation eines selbst entwickelten Spiels durch die Schüler.innen nach zuvor gemeinsam aufgestellten Kriterien (50% L & 50% Schüler.innen) |

| | | |
|---|--|---|
| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 5.2 / 1.3 |
| „Turnen auf der Gerätbahn“ – Wir turnen vielfältig am Boden und kombinieren Übungen zu einer Kür. | | |
| BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen | Inhaltsfeld(er): | |
| BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c Wagnis und Verantwortung | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Handlungssteuerung | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen | |
| BWK | SK | |
| <ul style="list-style-type: none"> • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] • eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalen) demonstrieren [6 BWK 5.2] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3] | <ul style="list-style-type: none"> • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] | |
| | MK | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] | |
| | UK | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Am Boden sicher und verantwortungsbewusst turnen und anderen helfen/ andere sichern • Grundlegende Elemente am Boden Turnen • Bewegungsbeschreibungen • Sachgerechter Auf- und Abbau der Matten(-bahnen) • Helfen und Sichern <p>Ggf. als Differenzierung (nach unten bzw. oben):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren (z.B. auf dem Schwebebalken) • Kombiübungen aus Boden und weiteren Geräten (z.B. Schwebebalken) | <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von Grundelementen am Boden, einzeln und in Kombination (z.B. Rolle vorwärts/rückwärts, Handstand, Radschlag) • Ggf. Übertragung der Bodenelemente auf den Schwebebalken • Hilfestellungen lernen und anwenden | <p>Reflektierte Praxis/Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helfergriffe • Turnelemente • Flug- und Stützphase | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung am Auf- und Abbau • Hilfe- und Sicherheitsstellungen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewertung der Anwendung der Sicherheitsvorgaben beim Geräteaufbau und der Hilfestellung • Wettkampfkür am Boden mit individuell wählbarem Schwierigkeitsgrad auf Basis der BJS Turnen (s. Anhang) <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität |

| | | |
|---|---|---|
| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 3.2 / 1.4 |
| <p>„Ganz schön aus der Puste!?“ – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können „Gekonnt laufen, springen, werfen“ – Wir festigen die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik, bereiten uns auf das Sportfest vor und führen einen leichtathletischen Wettkampf durch.</p> | | |
| BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | Inhaltsfeld(er): | |
| BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | d Leistung f Gesundheit | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe | <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport • Unfall- und Verletzungsprophylaxe | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen | |
| BWK | SK | |
| <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4] • • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen [6 BWK 3.3] | <ul style="list-style-type: none"> • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] | |
| | MK | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] | |
| | UK | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|---|
| <p>Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssituationen erkennen und verstehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene laufintensive Spiele • Unterschiedliche Staffelformen • Merkmale von Ausdauer und Sprintbelastungen • Körperreaktionen auf Laufbelastungen | <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation und Erprobung bekannter Laufspiele • Schülerorientierte Erarbeitung verschiedener Staffelformen und deren Variationsmöglichkeiten in Gruppenarbeit | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staffelstab • Pendelstaffel • Wende-/ Umkehrstaffel • Rundenstaffel • Pulsmessung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist |
| <p>Ausdauer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen • Runden-, Streckenläufe • Zeitläufe • Staffelläufe (z.B.: 1-2-3-4-5- Rundenstaffel) • Ausdauer Spiele • In- und Outdoorlauf | <ul style="list-style-type: none"> • Stationenlernen • Individualisierung des Unterrichts durch schülerorientierte Verfahren (z.B.: Eigenverantwortung für Tempo, Strecke, Pausen, etc.) | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herzfrequenz • Atemfrequenz | <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung des Cooper- Tests (12-Minuten Lauf) • Messung von normierten Leistungen – 50m Sprint • Messung von normierten Leistungen – Zonenweitsprung • Messung von normierten Leistungen – Schlagballwurf 80g <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität <p>Normierte Leistungen im Wettkampf messen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl • Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: kurze und mittlere Strecken • Phrasierung des Laufschriffs • Bewegungsmerkmale bei schnellem/ ausdauerndem Laufen • Körperreaktionen bei schnellem/ausdauerndem Laufen • unterschiedliche Formen des Laufens • Bewegungsmerkmale | <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung verschiedener Laufübungen • Laufen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschrift • Lauf Abc • Bewegungsmerkmale • Sprint • Ausdauerlauf • Startkommando | <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung, • Schlagballweitwurf, • 800m/ 1000m Lauf • Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen beim Sportfest (BJS) • → Erwerb des Sportabzeichens siehe Anhang |
| <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefen verschiedener Sprungformen und entwickeln von Sprungübungen und -variationen | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Bewegungsmerkmale | |
| <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phrasierung von Wurfbewegungen • Bewegungsmerkmale beim Werfen • Werfen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen- Schlagballwurf | <ul style="list-style-type: none"> • Erweitern verschiedener Wurfformen | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf, Auftakt, Abwurf, Flugphase, Landung • Bewegungsmerkmale • Schlagball • Wurfstab | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Projekttag Sportfest</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) | <ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung • auf eine Wettkampfleistung (z.B. aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur | |
|--|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| Jahrgangsstufe: 6 | Dauer des UVs: 14 | Nummer des UVs im BF/SB: 4.2 / 1.5 |
| <p>„Fit und leistungsstark!“ – Wir lernen in einer individuell gewählten Schwimmtechnik ausdauernd zu schwimmen. „Wir tauchen tief!“ – sich unter Wasser orientieren und sicher bewegen</p> | | |
| BF/SB 4: Bewegungen im Wasser – Schwimmen | Inhaltsfeld(er): c Wagnis und Verantwortung d Leistung f Gesundheit | |
| BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung • Leistungsverständnis im Sport • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4] • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] UK <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsaspekte und Gefahren beim Tauchen • unterschiedliche Intensitäten und Umfänge (Zeit und Strecke) • Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Bewältigung von Angstsituationen • Orientierung unter Wasser • Druckausgleich • Tieftauchen (kopfwärts und fußwärts) | <ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Üben und Trainieren • Individualisierung des Unterrichts: Stecken eigener sinnvoller Ziele • Ausdauertraining durch spielerische Übungen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ängste beim Springen • gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode vs. Intervallmethode • Tieftauchen • Druckausgleich • Hyperventilation | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzen von Bewegungsaufgaben, Engagement und Motivation • Beachten der Verhaltensregeln • Überwindung von Ängsten • Bronzeabzeichen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 min schwimmen (davon 150m in Bauch- oder Rückenlage und 50m in der anderen Körperlage) • Ring aus 2m Tiefe holen (Technik kopfwärts und fußwärts) |

1.1.2. Jahrgangsstufe 7

| Wochen- stunden | 4 | |
|--------------------|---|---|
| 1 | BF 2 14 | BF 4 14 |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | „Spiele machen Spaß. Was macht ein Spiel aus?“ – Grundideen und Strukturen von Zombieball und Völkerball analysieren, vergleichen und verändern | „Mit Volldampf voraus!“ – Mit Bewegungsaufgaben zur grundlegenden Ausführung des Kraulschwimmens in Brustlage gelangen. |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | BF5 | 16 |
| 9 | | |
| 10 | „Die Akrobaten sind los!“ – Wir erarbeiten ausgewählte akrobatische Figuren, gestalten und üben eine akrobatische Präsentation. | |
| 11 | | |
| 12 | BF 9 | 16 |
| 13 | „An den Zweikampf heranzuführen“ – Wir entwickeln kooperativ Lösungen für Zweikampfsituationen am Boden und wenden diese im kontrollierten Kampf an. | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | 20 |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | Freiraum | |
| 20 | | |
| 21 | BF 7 16 | BF 4 16 |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | „Wir spielen mit verschiedenen Bällen volley II“ – Vertiefung von individual- und gruppentaktischen Prinzipien zur gezielten Durchführung des 3:3 Spiels miteinander“ | „Abtauchen!“ – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen |
| 25 | | „Nur Mut!“ – Springen vom 1m-/3m-Brett |
| 26 | | „Sich selbst und andere retten können“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 29 | BF 6 | 12 |
| 30 | „Gentlemanjonglage – mehr als eine Kaskade“ – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musik interpretieren | |
| 31 | | |
| 32 | BF 3 /1 | 16 |
| 33 | „Höher, schneller, weiter“ – Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor. | |
| 34 | | |
| 35 | | |
| 36 | | 20 |
| 37 | | |
| 38 | Freiraum | |
| 39 | | |
| 40 | | |
| Std / Freiraum | 160 Std / Freiraum 40 Std | |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 14 | Nummer des UVs im BF/SB: 2.4 |
| „Spiele machen Spaß. Was macht ein Spiel aus?“ – Grundideen und Strukturen von Zombieball und Völkerball analysieren, vergleichen und verändern. | | |
| BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen | Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit | |
| Inhaltlicher Kern: • Kleine Spiele und Pausenspiele | Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|---|---|
| <p>Zombieball und Völkerball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale von Spielen • Unterschiedliche Regeltypen • Organisationsformen von Spiel- und Spielformen • Verändern der Spielregeln | <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele (Völkerball und Zombieball) bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problematisierung der Spielideen • Reflektion des Umsetzens der theoretischen Fachbegriffe im Spiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielidee • Spielregel • Spielmaterial • Spielraum • Fairness/ Fairplay • Spieltypische Begriffe | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit in der Gruppe • Entwicklung und Veränderung eines Spiels • Organisation und Anleitung eines Spiels <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation und Durchführung einer eigenen Spielabwandlung von einer der beiden Spielideen in Gruppenarbeit mit anschließender <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau des Spiels • Durchführbarkeit • Aufforderungscharakter (macht Spaß oder ist langweilig?) • Angemessene Präsentation (verständliches Erklären der Regeln und des Spielablaufes, etc.) |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 16 | Nummer des UVs im BF/SB: 5.3 |
| „Die Akrobaten sind los!“ – Wir erarbeiten ausgewählte akrobatische Figuren, gestalten und üben eine akrobatische Präsentation. | | |
| BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen | Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Akrobatik | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen, Anwenden und Festigen von • Grundtechniken • Gestalten einer Choreographie • Schulung der Urteilskompetenz | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choreographie • Akrobatikelemente • Gestaltungskriterien • Sicherheitsaspekte | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zu Grundtechniken • Organisation innerhalb der Kleingruppen • Fortschritt bei der Ausarbeitung der • Choreographie <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer selbstentwickelten Choreographie mit anschließender gegenseitiger Selbstbewertung anhand von gemeinsam aufgestellten Kriterien • 50% SuS-Bewertung, 50% Lehrer <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zu Grundtechniken • Organisation innerhalb der Kleingruppen • Fortschritt bei der Ausarbeitung der • Choreographie |

| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 16 | Nummer des UVs im BF/SB: 9.2 |
|--|--|------------------------------|
| „An den Zweikampf heranführen“ – Wir entwickeln kooperativ Lösungen für Zweikampfsituationen und wenden diese im kontrollierten Kampf an. | | |
| BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport | Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Interaktion im Sport [e] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • an Kämpfen heranzuführen und die Gruppe sichten durch Kämpfen um Räume und Körperteile – erst in der Gruppe und dann im Zweikampf: Schulterblatt berühren, Linienkampf, Sumo-Kampf • typische Kampfsituationen bewusst machen: Ziehkampf und Schiebekampf in gleicher und gegengleicher Auslage, Mini-Sumo-Kampf • Kooperatives Werfen, Erarbeitung aus typischen Zweikampfsituationen: Beinchen-Stellen (O-soto-otoshi), wenn der/die Partner.in in gleicher Auslage zieht oder schiebt; Hüftschleuder (Uki-goshi), wenn der/ die Partner.in in gegengleicher Auslage schiebt • Vertiefung der erarbeiteten Würfe im Entscheidungstraining: passive.r Partner.in (Uke) stellt Situation her, aktive.r Partner.in (Tori) wählt zeitnah den passenden Wurf und führt diesen kontrolliert durch • Anwendung der erarbeiteten Würfe im Judo-Sumo-Kampf/-Turnier: Partner.in verlässt die Kampffläche = 1 Punkt, Partner.in berührt mit Knie, Po o.ä. den Boden = 2 Punkte, Partner.in wird auf die Seite / den Rücken geworfen = 3 Punkte; Sieg bei 3 Punkten | <ul style="list-style-type: none"> • bei den Kämpfen in der Gruppe den Raum nach und nach verkleinern • Zweikämpfe erst mit selbst gewähltem/r Partner.in, dann Partnerwechsel • Kleingruppen von 4-6 SuS auf 3x3m-Matteninseln: 2 SuS üben, die anderen beobachten / helfen / halten die Matten zusammen • Erarbeitung mit selbst gewähltem/r Partner.in • Verbeugung vor und nach dem Kämpfen und Üben • technische Überprüfung durch Mitschüler.innen mittels Beobachtungsbogen (Strichliste mit den 3 Kriterien) • Schüler.innen als Schiedsrichter.innen bei den Judo-Sumo-Kämpfen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wichtige Rolle des/r passiven Partners/in (Uke) beim Üben für den Erfolg des Übens: Einnehmen und Halten der vereinbarten Situation, sich Werfen lassen (nicht Blocken, Auflösen der Situation oder sich selber Werfen) • Fürsorge des/r aktiven Partners/in (Tori) für den/die Partner.in beim Üben und Kämpfen: mit angemessenem Krafteinsatz werfen und den/die Partner.in bzw. Gegner.in beim Werfen kontrollieren • gleiche und gegengleiche Auslage, Ausnutzen der Auslage und Bewegung des/r Partners/in beim Werfen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tori = der/die aktive Partner.in • Uke = der/die passive Partner.in • O-soto-otoshi = Beinchen-Stellen • Uki-goshi = Hüftschleuder • Verbeugung vor und nach dem Kämpfen und Üben • Judo-Sumo-Kampf • japanisches Turnier • ggf. Kampfsignale beim Judo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hajime = Kampfbeginn, ○ Mate = Kampfunterbrechung, ○ Sore-made = Kampfbende | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner.innen-gerechter Krafteinsatz • Einhaltung von Regeln • faires Kämpfen • Ehrgeiz beim Kämpfen • angemessenes Lösen von Zweikampfsituationen • Einhaltung der Rollen (aktive.r Partner.in = Tori, passive.r Partner.in = Uke) • Beteiligung an Reflexionen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technische Überprüfung im Entscheidungstraining (Bewertungskriterien unterstrichen): passive.r Partner.in (Uke) stellt Situation her, aktive.r Partner.in (Tori) wählt <u>zeitnah</u> den <u>passenden Wurf</u> und führt diesen <u>kontrolliert</u> durch (kann mit Strichliste von SuS gegenseitig geschehen) • Überprüfung der absoluten und der relativen Zweikampfstärke im Judo-Sumo-Turnier (Bewertungskriterium Zweikampf-Stärkste.r insgesamt und in Bezug auf die Gewichtsklasse / Gruppe): sinnvolle Turnierformen Jede.r gegen Jede.n in Kleingruppen, Japanisches Turnier auf 2-3 Flächen oder Nummern-Turnier |

Kommentiert [JK1]: Bedeutung des Körpergewichtes im Zweikampf

| | | |
|--|---|--|
| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 16 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.4 |
| „Wir spielen mit verschiedenen Bällen volley II“ – Vertiefung von individual- und gruppentaktischen Prinzipien zur gezielten Durchführung des 3:3 Spiels miteinander“ | | |
| BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | | Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz |
| Inhaltlicher Kern: | Inhaltliche Schwerpunkte: | |
| <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) | <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Interaktion im Sport [e] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen | |
| BWK | SK | |
| <ul style="list-style-type: none"> in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] | <ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern [10 SK e1] | |
| | MK | |
| | <ul style="list-style-type: none"> einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] | |
| | UK | |
| | <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderspekte) beurteilen [10 UK e1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sukzessives Einbinden der vereinfachten Grundtechnik des oberen Zuspiels in die vereinfachte Spielform (Werfen und Fangen erlaubt mit je drei Kontakten je Seite über eine Schnur, fester Spielaufbau: Annahme, Zuspiel parallel zum „Netz“, „Angriff“) • Verbesserung der Volleyball-Spielform 3:3 unter besonderer Berücksichtigung der Bereitschaftshaltung (Arme hoch, Beine leicht gebeugt), der aktiven Bewegung zum Ball und der Laufwege/ Aufgaben einzelner Spieler / Spielpositionen • Vereinfachte Regeln / Aufstellungen (1 (Zu-)Spieler am Netz) für das Spiel 3:3 | <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung zentraler individual- und gruppentaktischer Bewegungskriterien • Übungs- und (schwerpunktmäßig) Spielformen zum Aufschlag, oberen Zuspiel und ggf. unterem Zuspiel • Bewegungsanalyse/Partnerkorrektur anhand von erarbeiteten zentralen Bewegungskriterien • erst „3 mit 3“, dann „3 gegen 3“ • Wiederholung der Spielpositionen und Laufwege | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben der einzelnen Spieler • taktisches Verhalten • Erarbeitung zentraler Bewegungskriterien der Grundtechniken • Erarbeiten von Regeln <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen • Baggern • Oberes Zuspiel • Unteres Zuspiel • Annahme (1. Ball, der von der gegnerischen Seite kommt) • Zuspiel • Bereitschaftshaltung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeleinhaltung • Teamfähigkeit • kontinuierliches Üben/Spielen • Bereitschaftshaltung • Anstrengungsbereitschaft • taktisches Verhalten • Lernfortschritt <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewertung des Spielverhaltens im Spiel 2:2 bzw. 3:3 <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielen des Balls beidhändig und oberhalb des Kopfes • Bereitschaftshaltung, Bewegungsvorbereitung • Bewegen zum Ball, Laufwege, Aufgaben der einzelnen Positionen |

| | | |
|---|---|---|
| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 6.3 |
| „Gentlemanjonglage – mehr als eine Kaskade“ – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musik interpretieren | | |
| BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste | | Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung |
| Inhaltlicher Kern: | Inhaltliche Schwerpunkte: | |
| <ul style="list-style-type: none"> darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) | <ul style="list-style-type: none"> Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen | |
| <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition mit oder ohne Materialien aus dem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.3] | SK | <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] |
| | MK | |
| | UK | <ul style="list-style-type: none"> die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln einer Gestaltung mit Jonglage und Balancieren von Alltagsgegenständen in Form von Interpretationen von Text oder Musik • Analyse von Wirkungsabsichten und Gestaltungsmerkmalen • explorative und experimentelle Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben • Ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen • Einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten | <ul style="list-style-type: none"> • Expressive (z.B. pantomimische) Bewegungsgestaltung • Erarbeitung, Analyse, Anwendung und Präsentation technisch-koordinativer Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens • Realisierung ausgewiesener Gestaltungsmerkmale • Umsetzung einzelner Wirkungsabsichten • Analyse audio-visueller/reeller Präsentationen • Arbeitspläne/Lerntheiken mit progressiv angelegten Gestaltungsaufgaben | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technisch-koordinative Grundformen Ästhetisch-gestalterischen Bewegens • Methodische Vorgehensweisen des Erprobens, Experimentierens, Gestaltens, und Präsentierens • Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität • Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen • Ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien Bewerten • Erläutern qualitativer Momente interpretativer Gestaltung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdruck, Ästhetik, Komposition, Präsentation, Gestaltung, Gestaltungsmerkmale, Wirkungsabsichten, Raum, Zeit, Dynamik, Bewegungsfluss | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Aktive Teilnahme in Arbeits-/Gruppen-/Praxis- und Gesprächsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer selbstentwickelten Gestaltung mit gegenseitiger Selbstbewertung der Gruppe nach zuvor gemeinsam aufgestellten Kriterien - siehe Anhang Nr.12 (50% Schüler-innen-Bewertung, 50% Bewertung der Lehrkraft) • Umsetzung der zuvor mit den SuS erarbeiteten Kriterien → Gestaltungskriterien • Bewerten der Qualität der interpretativen Gestaltung auf der Grundlage zuvor erarbeiteter Kriterien • Überprüfung theoretischer Grundlagen • Bewegungsqualität |

| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 16 | Nummer des UVs im BF/SB: 3.3 |
|--|---|------------------------------|
| <p>„Höher, schneller, weiter“ – Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.</p> | | |
| <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> | <p>Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> | |
| <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) | <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|--|
| <p>Ausdauer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Ausdauerndes Laufen unter besonderer Berücksichtigung des individuellen Belastungsgefühls • Eigene Ziele setzen und beharrlich verfolgen • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen • Pulsmessung • Langzeitausdauerleistungen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung • Sein eigenes Training protokollieren (ein Lerntagebuch führen) | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulskontrolle • Subjektives Belastungsgefühl • Cooper-Test • Trainingsleistung • Ermüdungswiderstand | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulskontrollen durchführen, ggf. mit dem Einsatz von Pulsuhren • Messung von normierten Leistungen – 50m Sprint • Messung von normierten Leistungen – Zonenweitsprung • Messung von normierten Leistungen – Schlagballwurf 80g <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl • Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: kurze und mittlere Strecken • Phrasierung des Laufschriffs • Bewegungsmerkmale bei schnellem/ ausdauerndem Laufen • Körperreaktionen bei schnellem/ausdauerndem Laufen • unterschiedliche Formen des Laufens • Bewegungsmerkmale | <ul style="list-style-type: none"> • Optimieren verschiedener Laufübungen • Laufen im Rahmen • leichtathletischer Disziplinen | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschrift • Lauf Abc • Bewegungsmerkmale • Sprint • Ausdauerlauf • Startkommando | <p>Normierte Leistungen im Wettkampf messen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Weitsprung, • Schlagballweitwurf, • 800m/ 1000m Lauf • Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen beim Sportfest (BJS) • Erwerb des Sportabzeichens siehe Anhang |
| <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Optimieren verschiedener Sprungformen und entwickeln von Sprungübungen und -variationen | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Bewegungsmerkmale | |
| <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phrasierung von Wurfbewegungen • Bewegungsmerkmale beim Werfen • Werfen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen- Schlagballwurf | <ul style="list-style-type: none"> • Optimieren der wettkampfspezifischen Wurfform | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen: Anlauf, Auftakt, Abwurf, Flugphase, Landung • Bewegungsmerkmale • Schlagball • Wurfstab | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Projekttag Sportfest</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampferhalten • Ausdauer (800m/1000m-Lauf) • Kraft (Schlagballwurf) • Schnelligkeit (Sprint) • Koordination (Weitsprung) | <ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. • Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur | |
|---|--|--|--|

| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 14 | Nummer des UVs im BF/SB: 4.3 |
|--|--|------------------------------|
| „Mit Volldampf voraus!“ – Mit Bewegungsaufgaben zur grundlegenden Ausführung des Kraulschwimmens in Brustlage gelangen | | |
| BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen | Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschl. Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a2] UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen Baderegeln Erlernen des Kraulschwimmens (Beinschlag, Armzug mit Atmung) in Brustlage | <ul style="list-style-type: none"> Vom Einfachen zum Komplexen: Übungsformen zu Beinschlag, Armzug mit Atmung, Kopplung Vom Leichten zum Schweren:(Hinzunahme von Start und Wende) Erlernen/Verbessern von Bewegungen unter Anleitung mit Unterstützung von Auftriebshilfen und Bildreihen Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen Partnerkorrektur | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sicherheitsregeln Qualitätsmerkmale des Kraulschwimmens <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Baderegeln Wechselzugtechnik Armzugphasen (Zug-, Druck- und Rückholphase) Beinschlag Atmung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regeleinhaltung Umsetzen von Bewegungsaufgaben, kontinuierliches Üben Anstrengungsbereitschaft aktive Mitarbeit in allen Phasen des Unterrichts <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> Technikdemonstration des Kraulschwimmens 25m Kraul- Zeitschwimmen (Zeittabelle) <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Armzug (Eintauchen, Zug-, Druck- und Rückholphase) Atmung (seitliche Atmung) Beinschlag (Bewegung wird aus der Hüfte eingeleitet, passive Beinbeugung) |

| Jahrgangsstufe: 7 | Dauer des UVs: 16 | Nummer des UVs im BF/SB: 4.4 |
|---|---|------------------------------|
| <p>„Abtauchen!“ – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen „Nur Mut!“ – Springen vom 1m-/3m-Brett „Sich selbst und andere retten können“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen</p> | | |
| BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen | Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3] • Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdreitung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK <ul style="list-style-type: none"> • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ängste abbauen • Technik des Streckentauchens • Sicherheitsaspekte beim Tauchen • Sicherheitsaspekte beim Wasserspringen • Vermittlung des Rettungsschwimmens • Lösen von Krämpfen durch Selbstrettung • Transportieren einer ermüdeten Person im Wasser (Ziehen und Schieben) | <ul style="list-style-type: none"> • vom Einfachen zum Komplexen • Individualisierung des Unterrichts (eigene Grenzen ausloten) • Erlernen von Rettungsschwimmtechniken unter Anleitung (mit Unterstützung von Bildreihen) | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsregeln • Ängste beim Springen und Tauchen • Anwenden des Transportierens, Abgrenzung zum Schleppen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schieben • Ziehen • Schleppen | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeleinhaltung • Überwindung von Ängsten • Umsetzen von Bewegungsaufgaben, kontinuierliches Üben • Anstrengungsbereitschaft <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streckentauchen (Leistungstabelle) • Demonstration des Transportschwimmens (Ziehen und Schieben) zusammen mit einem Partner <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Bewegungssicherheit • Individuelle Leistungssteigerung |

1.1.3. Jahrgangsstufe 8

| Wochen | 3 | |
|----------------|--|----|
| 1 | BF 7 | 15 |
| 2 | | |
| 3 | „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein!“ – Spielsituationen im Partnerspiel Badminton wahrnehmen und technisch koordinativ und taktisch-kognitiv handeln können. | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | BF 5 / 1 | 15 |
| 7 | | |
| 8 | „Mit Sicherheit!“ – Felgebewegungen an Reck und/oder Barren sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellungen turnen | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | BF 2 | 15 |
| 12 | | |
| 13 | „Wir erarbeiten gemeinsam ein neues Sportspiel.“ – Wir erschließen gemeinsam die Grundlagen der Sportart Unihockey und wenden diese in vielfältigen Übungs- und Spielformen an. | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | 15 |
| 17 | | |
| 18 | Freiraum | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | BF 6 | 15 |
| 22 | „So sieht das aus!?“ – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | BF 7 | 15 |
| 27 | | |
| 28 | „Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen!“ – Wir können die technischen Grundlagen und einfachen taktischen Aufgaben im Streetball als wesentliche Voraussetzung für die Bewältigung von Spielsituationen sicher bewältigen. | |
| 29 | | |
| 30 | | |
| 31 | BF 3/ 1 | 15 |
| 32 | | |
| 33 | „Fit und gesund!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern. | |
| 34 | | |
| 35 | | |
| 36 | | 15 |
| 37 | | |
| 38 | Freiraum | |
| 39 | | |
| 40 | | |
| Std / Freiraum | 120 Std / Freiraum 30 Std | |

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.5 |
|---|--|--|
| <p>„Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein!“ – Spielsituationen im Partnerspiel Badminton wahrnehmen und technisch koordinativ und taktisch-kognitiv handeln können.</p> | | |
| <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen -Sportspiele</p> | | <p>Inhaltsfeld(er): c - Wagnis und Verantwortung e - Kooperation und Konkurrenz</p> |
| <p>Inhaltliche(r) Kern(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton) | <p>Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung [c] Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Interaktion im Sport [e] | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> sportspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen reagieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten • Merkmale eines regelkonformen Spielverständnis • spielspezifische Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Maßnahmen | <ul style="list-style-type: none"> • Schaffung und Erprobung spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine beim Badmintonspiel • Schulung koordinativer Elemente mittels spiel- und ballwechsolorientierter Konzeption des Badmintonspiels Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problematisierung von Turnierformen • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Griffhaltung des Schlägers • Hoher Aufschlag • Vorhand-Überkopf-Clear • Vorhand-Überkopf- Drop • Zentralposition • Regelwerk • Einzel/Doppel | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperation beim Partnerspiel • Lernfortschritt • Regelkonformität <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines Einzel-/Doppeltourniers <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teamfähigkeit • Fair-Play • Individueller Fortschritt • der Bewegungsausführungen • Engagement/Motivation |

| | | |
|---|--|---|
| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 5.4 / 1.6 |
| „Mit Sicherheit!“ – Felgenbewegungen an Reck und/oder Barren sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellungen turnen | | |
| BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen | Inhaltsfeld(er): a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen | |
| BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen Struktur und Funktion von Bewegungen grundlegende Aspekte des motorischen Lernens | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Erproben, Festigen und Anwenden von Grundelementen an den genannten Geräten, einzeln und in Kombination (z.B. Aufschwung, Umschwung, Unterschwung) • Hilfestellungen lernen und anwenden | <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Griffarten (Ristgriff etc.) • Helfergriffe • Turnelemente (Felgenbewegung) • Stütz | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau der Geräte • Helfen und Sichern der Mitschüler <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewertung von vorgeführten Übungen • individuell gewählter Schwierigkeitsgrade orientiert an den Vorgaben der BJS-Turnen (s. Anhang) <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeitsgrad • Bewegungsqualität |

| | | |
|--|--|---|
| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 2.5 |
| „Wir erarbeiten gemeinsam ein neues Sportspiel.“ – Wir erschließen gemeinsam die Grundlagen der Sportart Unihockey und wenden diese in vielfältigen Übungs- und Spielformen an. | | |
| BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen | | Inhaltsfeld(er): d – Leistung |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Förderung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Vom Leichten zum Schweren • Vom Einfachen zum Komplexen • Partnerübungen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenspiel mit dem Partner • Übungs- und Trainingsverhalten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen • Stoppen • Dribbeln • Torschuss • Vorhand/Rückhand • Schlagschuss • Bully | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenspiel mit dem Partner • Angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten zeigen • Beachten der Sicherheitsbestimmungen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Zusammenspiel mit dem Partner • Teamgeist |

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 6.4 |
|--|---|------------------------------|
| <p>„So sieht das aus!?“ – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen</p> | | |
| <p>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungs-künste</p> | <p>Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung</p> | |
| <p>Inhaltliche(r) Kern(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung | <p>Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] creative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> explorative und experimentelle Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben Gestalten einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen mit Sportgeräten (Bälle) Choreographien hinsichtlich Gestaltungsanlässen/Wirkungsabsichten, Gestaltungskriterien, Bewegungsqualität/Technikmerkmalen und anderen ästhetisch-gestalterischen Merkmalen überprüfen Videogestützte Analysen und Selbstreflexionen Videodokumentationen und -präsentationen | <ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen wichtiger Grundschritte (z.B. Marsch, Repeater, Leg-Carl, Jumping-Jack) Informationsaufnahme über eine (digitale) Lerntheke (Videos zu Gestaltungen und Schrittfolgen) Aufgaben zur Analyse von Gestaltungen Partnerfeedbacks Zusammenarbeiten von Gruppen zur gegenseitigen Beurteilung | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Technisch-kordinative Grundformen Ästhetisch-gestalterischen Bewegens Methodische Vorgehensweisen des Erprobens, Experimentierens, Gestaltens, und Präsentierens Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen Ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien Bewerten Erläutern qualitativer Momente interpretativer Gestaltung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ausdruck, Ästhetik, Komposition, Präsentation, Gestaltung, Gestaltungsmerkmale, Wirkungsabsichten, Raum, Zeit, Dynamik, Bewegungsfluss | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung einer Choreographie Organisation innerhalb der Kleingruppe Fortschritte bei der Ausarbeitung der Choreographie Integration aller Gruppenmitglieder <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Umsetzung der zuvor mit den SuS erarbeiteten Kriterien → Gestaltungskriterien Bewerten der Qualität der interpretativen Gestaltung auf der Grundlage zuvor erarbeiteter Kriterien Überprüfung theoretischer Grundlagen Bewegungsqualität |

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.6 |
|---|--|---|
| <p>„Streetball spielen nach Regeln und mit Verstand!“ – Erarbeitung von technischen Grundlagen sowie einfachen individual- und gruppentaktischen Prinzipien im 3x3 (Streetball) unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay zur Bewältigung von 3x3-Spielsituationen</p> | | |
| <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> | | <p>Inhaltsfeld(er): e - Kooperation und Konkurrenz</p> |
| <p>Inhaltliche(r) Kern(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportspiele und Sportspielvariationen | <p>Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korfball, Tschoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der technisch-kordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.4] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der basketballspezifischen Fertigkeiten Passen, Dribbeln, Werfen • Einbindung und Anwendung der basketballspezifischen Fertigkeiten in 1:1 + 1/ 2:2/ 3:3 Spielformen • Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Prinzipien (Freilaufen; Give & Go; Cut & Fill) • Vereinfachte 3x3-Regeln | <ul style="list-style-type: none"> • Vom Einfachen zum Komplexen • Technikdemonstration • Erarbeitung zentraler Bewegungsmerkmale zum Dribbeln, Passen, Werfen • Expertenlernen/ Lerntheke • Visualisierung von möglichen Laufwegen mit Hilfe eines Animationsvideos/ Taktikboards • Induktive Erarbeitung und Durchführung zentraler Laufwege nach dem Passen • Hilfefkarten/ Sprinterkarten (QR-Codes) im Sinne der Differenzierung | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individual- und gruppentaktisches Verhalten • Zentrale Bewegungsmerkmale der basketballspezifischen Fertigkeiten • Sukzessive Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im 3x3 • Regeln & Regelverstöße im 3x3 • Fairness und Fairplay <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freilaufen (V-Cut/l-Cut/Backdoor) • Give & Go (Passen & Cutten) • Cut & Fill • Check-Ball | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeleinhaltung • Teamfähigkeit • Kontinuierliches Üben/ Spielen • Anwendung der sukzessive erarbeiteten Handlungsmöglichkeiten • Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Motivation und Engagement <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewertung des Spielverhaltens im 3x3 • Laufwege (Passen & Cutten, freie Position auffüllen) • Einnahme von freien Spielpositionen • Entscheidung treffen (Werfen, Passen) |

| | | |
|--|---|---|
| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 3.4 / 1.7 |
| <p>„Fit und gesund!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern. „Höher, schneller, weiter“ – Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.</p> | | |
| BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | Inhaltsfeld(er): d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit | |
| BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe | | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3] • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 Minuten, Schwimmen 20 Minuten, Aerobic 30 Minuten, Radfahren 60 Minuten) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • Ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Training auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] MK <ul style="list-style-type: none"> • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegeben Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von grafischen Darstellungen und/oder Diagramm dokumentieren [10MK d2] UK <ul style="list-style-type: none"> • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|---|
| <p>Ausdauer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Ausdauerndes Laufen unter besonderer Berücksichtigung des individuellen Belastungsgefühls • Eigene Ziele setzen und beharrlich verfolgen • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen • Pulsmessung <p>Langzeitausdauerleistungen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung <p>Sein eigenes Training protokollieren (ein Lerntagebuch führen)</p> | <p>Reflektierte Praxis / Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulskontrolle • Subjektives Belastungsgefühl • Cooper-Test / Shuttle-Run • Trainingsleistung <p>Ermüdungswiderstand</p> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation • Hilfsbereitschaft und Teamgeist <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulskontrollen durchführen, ggf. mit dem Einsatz von Pulsuhren • Messung von normierten Leistungen – 50/75m Sprint • Messung von normierten Leistungen – Weitsprung • Messung von normierten Leistungen – Schlagballwurf 80/200g <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität <p>Normierte Leistungen im Wettkampf messen</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none">• Sprint• Weitsprung,• Schlagballweitwurf,• 800m/ 1000m Lauf• Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen beim Sportfest (BJS) <p>Erwerb des Sportabzeichens siehe Anhang</p> |
|--|--|--|--|

1.1.4. Jahrgangsstufe 9

| Wochenstunden | 2 | P |
|----------------|--|--|
| 1 | BF 7 14 | BF 8 „Wir erlernen die ersten Schritte des Skifahrens“ – Projekttag in der Skihalle Böttrup zur Vorbereitung auf die Skifahrt. „Wir erlernen die Grundlagen des Skifahrens, um mit unterschiedlichen Schwüngen sicher jeden Berg mit Skiern bewältigen zu können.“ – Projektwoche Schulsikifahrt |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | BF 1 10 | |
| 9 | „Wie fit bin ich?“ – Wir bereiten uns mit einem gesund und funktional gestalteten Fitnessstraining/Fitnessgymnastik auf die Skifahrt vor und lernen in diesem Zusammenhang eine weitere Entspannungstechnik kennen | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | BF 1 8 | |
| 14 | „Gekonnt koordinieren“ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | Freiraum 8 Std. | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 21 | BF 5 14 | |
| 22 | „Le Parkour“ – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 28 | BF 3 / 1 14 | |
| 29 | „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen. | |
| 30 | | |
| 31 | | |
| 32 | | |
| 33 | „Höher, schneller, weiter!“ – Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor. | |
| 34 | | |
| 35 | | |
| 36 | | |
| 37 | Freiraum 12 Std. | |
| 38 | | |
| 39 | | |
| 40 | | |
| Std / Freiraum | 80 Std / Freiraum 20 Std | |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 14 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 7.7 |
| „Wir nähern uns dem Sportspiel Volleyball.“ – Vom kleinen Spiel 2:2 zum Spiel 4:4 mit Angriffsaufbau am Netz | | |
| BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Interaktion im Sport [e] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-kognitive Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung oberes Zuspiel und Verbesserung der Bewegungsqualität • Wiederholung/ Einführung unteres Zuspiel • Oberes und unteres Zuspiel aus verschiedenen Zuspielwinkeln • Annahme im unteren Zuspiel zum Netz • Stellen parallel zum Netz • Aufgaben und Laufwege der Spieler im 4:4 | <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration • Erarbeitung zentraler Bewegungskriterien • Übungs- und (schwerpunktmäßig) Spielformen zum Aufschlag, oberes Zuspiel und ggf. unterem Zuspiel • Bewegungsanalyse/Partnerkorrektur anhand von erarbeiteten zentralen Bewegungskriterien • erst „4 mit 4“, dann „4 gegen 4“ • Wiederholung der Spielpositionen und Laufwege • Spielen im 4:4 mit unterschiedlichen Aufgaben auf den jeweiligen Positionen • Regelgerechtes Spielen mit Rotationsregel • Verletzungsprophylaxe (Netzberührung) | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielen im 4:4: unterschiedliche Aufgaben und Laufwege der Spieler / Positionen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen • Baggern • Aufschlag • Oberes Zuspiel • Unteres Zuspiel • Annahme • Zuspiel • Angriff • Bereitschaftshaltung • Steller/Zuspielder Stellen | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräche • Erarbeitungsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiel auf Ziele, z.B. Basketballbrett in unterschiedlichen Situationen (ruhender, selbstangeworfener, frontal zugeworfener, winklig zugeworfener Ball) • Überprüfung der grundlegenden Techniken: oberes und unteres Zuspiel • Beobachtungen im Spiel 4:4 <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaftshaltung • Erfüllung der Aufgabe der jeweiligen Position • Bewegen zum Ball • Laufwege • Oberes Zuspiel (Bereitschaftshaltung, Bewegungsvorbereitung, Fingerhaltung, Daumenhaltung, Hand-Armhaltung, Position des Ballspiellers, Körperstreckung, Flugkurve des Balls) • Unteres Zuspiel (Bereitschaftshaltung, Armhaltung, Treffpunkt des Balles, Impuls aus der Streckung der Beine, Flugkurve des Balles) |

| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 10 | Nummer des UVs im BF/SB: 1.8 |
| „Wie fit bin ich?“ – Wir bereiten uns mit einem gesund und funktional gestalteten Fitnesstraining/Fitnessgymnastik auf die Skifahrt vor | | |
| BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] UK <ul style="list-style-type: none"> die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Arbeit mit dem/der Partner*in oder in Gruppen • Arbeitsteilige Recherche zu Übungsmaterial • Partnerüberprüfungen/-korrekturen • Reflexion des Trainings hinsichtlich Zielsetzungen, Belastungssteuerung und Fehlerquellen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Erstellen eines gesunden und funktionalen Fitnesstrainings/Fitnessgymnastik (in Form von Trainingsplänen/Zirkeltraining oder Gruppentrainings) • Nutzen unterschiedlicher Informationsplattformen (Recherchearbeit/Internet, Fitness-Apps, Fitness-Videos etc.) • Organisation über Expertenrunden, Stationsarbeit, Lerntheke, Arbeitsplan o.ä. | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen des Bewegungslernens (Nachmachen, Beobachten, Analysieren, Trainieren, Korrigieren, Überprüfen) • sportartspezifisches Konditions- und Krafttraining • Bewegungsbeschreibungen, Bewegungsanalysen und qualitative Bewertung von Bewegungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten • konditionelle Fähigkeiten • Druckparameter • Motorisches Lernen • Faktoren Sportlicher Leistungsfähigkeit | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktive Teilnahme • Arbeit in der Gruppe • Beobachtungsschwerpunkte: • Methodenkompetenzen: Auswahl von Organisationsformen, Gestaltung von Bewegungsaufgaben • - Bewegungskompetenzen: Bewegungsverständnis/ Bewegungsqualität • - Urteilskompetenzen: Reflexion von Inhalten und Arbeitsergebnissen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung eines differenzierenden Konditions- und Krafttrainings auf der Grundlage eines Bewertungskataloges <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Berücksichtigung unterschiedlicher Koonditioneller Fähigkeiten |

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 8 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 1.9 |
|---|---|------------------------------|
| „Gekonnt koordinieren“ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen | | |
| BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d – Leistung | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Arbeit mit dem/der Partner*in oder in Gruppen • Arbeitsteilige Recherche zu Übungsmaterial • Partnerüberprüfungen/-korrekturen • Reflexion des Trainings hinsichtlich Zielsetzungen, Belastungssteuerung und Fehlerquellen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Erstellen eines bindend differenzierenden und zielführenden Koordinationstrainings (in Form von Trainingsplänen/Zirkeltraining oder Gruppentrainings) • Nutzen unterschiedlicher Informationsplattformen (Researcharbeit/Internet, Apps, Videos etc.) • Organisation über Expertenrunden. Stationsarbeit, Lerntheke, Arbeitsplan o.ä. | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen des Bewegungslernens (Nachmachen, Beobachten, Analysieren, Trainieren, Korrigieren, Überprüfen) • sportartübergreifendes Koordinationstraining • sportartspezifisches Koordinationstraining • Bewegungsbeschreibungen, Bewegungsanalysen und qualitative Bewertung von Bewegungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten • Koordinative Fähigkeiten • Druckparameter • Motorisches Lernen • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktive Teilnahme • Arbeit in der Gruppe <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodenkompetenzen: Auswahl von Organisationsformen, Gestaltung von Bewegungsaufgaben • - Bewegungskompetenzen: Bewegungsverständnis/ Bewegungsqualität • - Urteilskompetenzen: Reflexion von Inhalten und Arbeitsergebnissen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung eines differenzierten Koordinationstrainings auf der Grundlage eines Bewertungskataloges <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Berücksichtigung unterschiedlicher Koordinativer Fähigkeiten • Berücksichtigung von Druckparametern • Binnendifferenzierung |

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 14 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 5.5 |
|--|--|------------------------------|
| „Le Parkour“ – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden | | |
| BF/SB 5: Bewegungen an Geräten – Turnen | Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung c – Wagnis und Verantwortung | |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] • Handlungssteuerung [c] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen [10 MK b1] • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK <ul style="list-style-type: none"> • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hindernisse (Geräte) sicher und schnell überwinden • Bewegungsbeschreibungen • Grundlegende Parkourtechniken zum Überwinden von verschiedenen Hindernissen anwenden | <ul style="list-style-type: none"> • Erproben/ Experimentieren von • Techniken zur Überwindung verschiedener Hindernisse • Erproben/ Vergleichen der Parkourtechniken zum Überwinden der Hindernisse • Variation der Techniken (verschiedene Schwierigkeitsgrade, Hilfen) | <p>Reflektierte Praxis/ Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf= Run • Mauerüberwindung =passe muraille • Sprung= passement • Wandsprung = tic tac | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau der Geräte/ Stationen • Mitarbeit an den Stationen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchlaufen eines Hindernisparcours (s. Anhang) <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsaspekte • Gewählte Schwierigkeitsgrade |

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 14 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 3.5 |
|---|--|--|
| <p>„Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Kugelstoßen als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen „Höher, schneller, weiter!“ – Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.</p> | | |
| BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | | Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|--|--|
| Kugelstoßen: <ul style="list-style-type: none"> Phrasierung des Standstoßes aus dem Angleiten heraus Bewegungsmerkmale beim Kugelstoßen Stoßbewegung Angleiten Auftaktbewegung | <ul style="list-style-type: none"> Vom Einfachen zum Komplexen Phrasierung der Stoßbewegung Selbstständiges Arbeiten mit einem Tablet (z.B. unter Nutzung der VideoDelay-App) | Reflektierte Praxis / Fachbegriffe: <ul style="list-style-type: none"> Standstoß Angleiten O' Brian Technik Drehstoßtechnik | unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsausführungen Angemessenes Trainings- und Wettkampferhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen Individuelle Leistungsverbesserung Selbstständiges Arbeiten mit den Tablets |
| Laufen: <ul style="list-style-type: none"> Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: kurze und mittlere Strecken Phrasierung des Laufschriffs Bewegungsmerkmale bei schnellem/ ausdauerndem Laufen Körperliche Reaktionen bei schnellem/ ausdauerndem Laufen benennen Unterschiedliche Formen des Laufens Bewegungsmerkmale | <ul style="list-style-type: none"> Optimieren verschiedener Laufübungen Laufen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen | Reflektierte Praxis / Fachbegriffe: <ul style="list-style-type: none"> Laufschritt Lauf-ABC Bewegungsmerkmale Sprint Ausdauerlauf Startkommando | <u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsqualität punktuell: <ul style="list-style-type: none"> Messung von normierten Leistungen – Kugelstoßen 3-5 kg Pulskontrollen durchführen, ggf. mit dem Einsatz von Pulsuhren Messung von normierten Leistungen – 50/75m Sprint Messung von normierten Leistungen – Weitsprung |
| Springen: <ul style="list-style-type: none"> Unterschiedliche Formen des Springens: weit springen, hoch springen, hoch-weit springen, vorwärts-/ rückwärts-/ seitwärtsspringen, dreispringen | <ul style="list-style-type: none"> Optimieren verschiedener Sprungformen und entwickeln von Sprungübungen und -variationen | reflektierte Praxis / Fachbegriffe: <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsphasen: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung Sprung-ABC Bewegungsmerkmale | Normierte Leistungen im Wettkampf messen <ul style="list-style-type: none"> Sprint Weitsprung, Kugelstoßen, 800m/ 1000m Lauf |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • das Springen in seiner Vielfalt anwenden • Springen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen | | | <ul style="list-style-type: none"> • Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen beim Sportfest (BJS) • Erwerb des Sportabzeichens siehe Anhang |
| <p>Projekttag Sportfest</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) | <ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten | <p>reflektierte Praxis / Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur | |

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: P | Nummer des UVs im BF/SB: 8.2 |
|--|--|---|
| <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 Schulschifahrt</p> | | |
| <p>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/ Bootssport/ Wassersport</p> | | <p>Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung</p> |
| <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee | <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] Handlungssteuerung [c] | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1] die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl funktioneller Skikleidung • Umgang mit der Skiausrüstung • Sicherheitsregeln in der Skihalle und im Skigebiet (FIS-Regeln), Regeln für das Skifahren in Gruppen • Pistenplan • Von Anfang an passende Wahl und Kontrolle der Geschwindigkeit gemäß dem eigenen Können, den Schneeverhältnissen, dem Gelände und der Zahl der anderen Skifahrer:innen • Sicheres Bewegen und Fahren mit Skiern im Schnee: gehen, aufsteigen, absteigen, rollern, bogentreten, gleiten, seitrutschen, schussfahren, schrägfahren, Kurven fahren parallel und mit Umsteigen, bremsen mit Flug und Abschwingen • Sicheres Liften mit allen Liften des Skigebietes: Förderband, Teller, Anker, Sessel, Gondel • Allgemeines und skispezifische Erwärmungen auf der Piste • Erlernen grundlegender skitechnische Fertigkeiten: breit parallel Fahren mit großen, mittleren und ggf. kleinen Radien, Umsteigen, funktioneller Stockeinsatz | <ul style="list-style-type: none"> • Sichten koordinativer Voraussetzungen bzw. bereits vorhandener skifahrerischer Kompetenzen • Tägliche äußere Differenzierung nach Lernfortschritten und Kompetenzen • innere Differenzierungen nach Lernfortschritten und Kompetenzen, z.B. Position in der Gruppe, durch individuelle Aufgaben, durch paarweises Fahren und durch selbstständiges Fahren mit Aufgaben bis zu einer festgelegten Landmarke • Vom leichten zu mittlerem zu schwerem Gelände • Vom bekannten zum unbekanntem Gelände • Gelände- und Tempowahl gemäß dem/r schwächsten Teilnehmer:in • Korrekturen • Selbstständiges Fahren in überschaubarem Gelände bis zu festgelegten Landmarken | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionen verschiedener Bewegungen und Skitechniken • passende Wahl und Kontrolle der Geschwindigkeit gemäß dem eigenen Können, den Schneeverhältnissen, dem Gelände und der Zahl der anderen Skifahrer:innen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • parallel • Innen- / Außenski • Tal- / Bergski • umsteigen • abschwingen • Flugbogen • Bremsen mit Flug • Hochentlastung • Tiefentlastung • (Körper-)Vorlage • Stockeinsatz • Ggf. Spitzkehre | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung von Vorgaben und Regeln • Anstrengungsbereitschaft, Selbstständigkeit • Lernfortschritt • Selbsteinschätzung bei der Wahl der individuellen Route und Geschwindigkeit • Kontrolle der Geschwindigkeit gemäß dem eigenen Können, den Schneeverhältnissen, dem Gelände und der Zahl der anderen Skifahrer:innen <p>punktuell:</p> <p><u>Beobachtungsschwerpunkte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahl der individuellen Route und Kontrolle der Geschwindigkeit gemäß dem eigenen Können, den Schneeverhältnissen, dem Gelände und der Zahl der anderen Skifahrer:innen • Umsetzung einer Bewegungsvorgabe • Ggf. kontrolliertes Bewältigen einer herausfordernden Piste und/oder eines Slaloms |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Variieren der Kurvenradien zur Geländeangepassung und Geschwindigkeitssteuerung• Einschätzung des Skigeländes, der Wetterlage und Schneebedingungen• Anwendung der erlernten skitechnischen Fertigkeiten in verschiedenem Gelände und Schnee• Schonender Umgang mit der Natur• Passende Wahl der Skipiste und der individuellen Route• Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe• Verhalten bei Skiunfällen und Problemen | | | |
|---|--|--|--|

1.1.5. Jahrgangsstufe 10

| Wochen- stunden | 2 | |
|--------------------|---|----|
| 1 | BF 7 | 12 |
| 2 | „Gib mir das Ei.“ – Erarbeitung und Durchführung des körperlosen Endzonenspiels Flag-Football unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | BF 9 | 10 |
| 8 | „Aus dem Gleichgewicht“ – unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien kontrolliert werfen und sich vertrauensvoll werfen lassen | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | BF 1 | 6 |
| 14 | „Wie werde ich fit?“ – Wir erwerben Kenntnisse zur Verbesserung der individuellen Fitness in den Bereichen Kraft, Ausdauer und/oder Beweglichkeit und wenden diese an. | |
| 15 | Freiraum 12 Std. | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | BF 2 | 8 |
| 22 | „Wie spielt man eigentlich woanders?“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen —> Europa UV 1 (9) | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | BF 6 | 10 |
| 26 | „Mit Choreographen und Kamas“ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen | |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 29 | | |
| 30 | BF 3 | 14 |
| 31 | „Unser Fünfkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten „Ausdauertraining geht auch in der Muckibude“ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen | |
| 32 | | |
| 33 | | |
| 34 | | |
| 35 | | |
| 36 | Freiraum 8 Std | |
| 37 | | |
| 38 | | |
| 39 | | |
| 40 | | |
| Std / Freiraum | 120 Std / Freiraum 30 Std | |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.8 |
|--|--|------------------------------|
| „Gib mir das Ei.“ – Erarbeitung und Durchführung des körperlosen Endzonenspiels Flag-Football unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation | | |
| BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele | Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportspiele und Sportspielvariationen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK <ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pre- und Post-Game durchführen zur Bestimmung der Lernausgangslage • footballspezifische Techniken erarbeiten und durchführen (werfen, fangen, snap) • gruppentaktische Spielzüge angeleitet und selbstständig entwickeln • spezifische Regelkunde des Endzonenspiels Flag-Football kennenlernen und anwenden | <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erproben des neuen Spiels • Neues Spiel mit bekannten Spielen vergleichen und so die Andersartigkeit verstehen • spielgemäßes Konzept von vereinfachten Spielformen zum Zielspiel • induktive Erarbeitung von Techniken, z.B. Wurf. • Taktikschulung in festgelegten Spielgruppen, z.B. zu den Laufwegen und die dazugehörigen Begriffe • Wagnissituation reflektieren anhand Gegenüberstellung des Flag-Footballs und des traditionellen Footballs, z.B. mithilfe von Videos oder Verletzungsstatistiken • Durchführung eines Klassenturniers mit Übernahme von Schiedsrichterrollen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen der vereinfachten Spielformen reflektieren und stundenübergreifend zusammentragen zu einem Anforderungsprofil „Flag-Football“ • Reflexion taktischer Spielzüge • Positionsprofile: „Welches Positionsprofil passt zu mir/ zu Mitgliedern unserer Mannschaft?“ • Besprechung der Möglichkeiten und Herausforderungen/ Schwierigkeiten von (American) Football im Schulsport mit Blick auf Aggressivität, Körperlichkeit, etc. <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snap • Quarterback, Running Back, Wide Receiver, Center • Fumble • Huddle • Touchdown | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielspiel „Flag-Football“ • Anleitung eines Aufwärmprozesses • Regeleinhaltung • praktische sowie theoretische Beteiligung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der technischen Fertigkeiten (Werfen, Fangen, Passen, Kommunikation, Umgang mit Spielgerät) • Demonstration der eigenen Spielfähigkeit im Zielspiel • selbstständige Einordnung und Demonstration des eigenen Spielerprofils anhand der Feststellung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Selbstbeobachtung) |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 12 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 9.3 |
|---|--|------------------------------|
| „Aus dem Gleichgewicht“ – unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien und kontrolliert werfen und sich vertrauensvoll werfen lassen | | |
| BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport | Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Halte-griffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] UK <ul style="list-style-type: none"> • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Zweikampfspiele zur Schulung des Gleichgewichts: Linienkämpfe, Kegelskämpfe, Hahnenkampf, Sumo-Kämpfe • Erarbeitung der Bedeutung von Griff, Körperschwerpunkt, und Auslage beim Zweikampf: Zieh- und Schiebekampf, Mini-Sumo-Kampf • Erarbeitung bzw. Wiederholung des Werfens aus typischen Zweikampfsituationen unter Berücksichtigung der Erkenntnisse zu KSP, Griff und Auslage mit einem/r kooperativen Partner.in: Beinchen-Stellen (O-soto-otoshi) bei ziehendem/r oder schiebendem/r Partner.in in gleicher Auslage; Hüftschleuder (Uki-goshi), wenn der/ die Partner.in in gegengleicher Auslage schiebt • sicheres Fallen üben: Fallübung rückwärts und seitwärts (Kopf auf die Brust, Abschlagen statt Abstützen) • Erarbeitung des Prinzips des Konterns und des Fintierens mit einem/r kooperativen Partner.in: Beinchen-Stellen gegen Beinchen-Stellen (O-soto-otoshi gegen O-soto-otoshi) bei gleicher Auslage, Hüftschleuder gegen Hüftschleuder (Uki-goshi gegen Uki-goshi) bei gegengleicher Auslage • Anwendung im Judo-Sumo-Kämpfen | <ul style="list-style-type: none"> • Zweikämpfe mit unterschiedlichen Partnern/Partnerinnen • Verbeugung vor und nach dem Kämpfen reflektierte Praxis • Kleingruppen von 4-6 SuS auf 3x3m-Matteninseln: 2 SuS üben, die anderen beobachten / helfen / halten die Matten zusammen • Erarbeitung mit selbst gewähltem/r Partner.in • sicheres Fallen üben vor dem Kontern und jede Stunde wiederholen • Hilfen: taktil durch Hände festhalten, Papier unter dem Kinn einklemmen • Fallen über den/die Partner.in in Bankposition als Hilfe und Steigerung • technische Überprüfung durch Mitschüler.innen mittels Beobachtungsbogen (Strichliste mit den 3 Kriterien) • Regeln bei Judo-Sumo-Kämpfen: Partner.in verlässt die Kampffläche = 1 Punkt, Partner.in berührt mit Knie, Po o.ä. den Boden = 2 Punkte, Partner.in wird auf die Seite / den Rücken geworfen = 3 Punkte; Sieg bei 3 Punkten • Schüler.innen als Schiedsrichter.innen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbeugung als Zeichen der Achtung • wichtige Rolle des/r passiven Partners/in (Uke) beim Üben für den Erfolg des Übens: Einnehmen und Halten der vereinbarten Situation, sich Werfen lassen (nicht Blocken, Auflösen der Situation oder sich selber Werfen) • Fürsorge des/r aktiven Partners/in (Tori) für den/die Partner.in (Uke) beim Üben und Kämpfen: mit angemessenem Kräfteinsatz werfen und den/die Partner.in bzw. Gegner.in beim Werfen kontrollieren • Griff von unten bzw. innen, Körperschwerpunkt absenken, Schrittstellung, gleiche und gegengleiche Auslage, Ausnutzen der Auslage und Bewegung des/r Partners/in beim Werfen • absolute und relative Zweikampfstärke <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tori = der/die aktive Partner.in • Uke = der/die passive Partner.in • O-soto-otoshi = Beinchen-Stellen • Uki-goshi = Hüftschleuder • Kontern, Fintieren • japanisches Turnier • Kampfsignale beim Judo: Hajime = Kampfbeginn, Mate = Kampfunterbrechung, Sore-made = Kampfende | <p>unterrichtsbeleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner.innen-gerechter Kräfteinsatz, Einhaltung von Regeln, faires Kämpfen, Ehrgeiz beim Kämpfen • angemessenes Lösen von Zweikampfsituationen, Einhaltung der Rollen (aktive.r Partner.in = Tori, passive.r Partner.in = Uke), Prinzip des Konterns und Fintierens • Beteiligung an Reflexionen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technische Überprüfung im Entscheidungstraining (Bewertungskriterien unterstrichen): passive.r Partner.in (Uke) stellt Situation her, aktive.r Partner.in (Tori) wählt <u>zeitnah</u> den <u>passenden Wurf</u> und führt diesen <u>kontrolliert</u> durch (ggf. durch Mitschüler.innen) • Überprüfung der absoluten und der relativen Zweikampfstärke im Judo-Sumo-Turnier (Bewertungskriterium Zweikampf-Stärkste.r insgesamt und in Bezug auf die Gewichtsklasse / Gruppe): sinnvolle Turnierformen Japanisches Turnier (Aufstellung nach Gewicht; Sieger.in bleibt stehen) auf 2-3 Flächen, Jede.r gegen Jede.n in Gruppen oder Nummern-Turnier |

| | | |
|---|--|--------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 9 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 1.10 |
| „Wie werde ich fit?“ – Wir erwerben Kenntnisse zur Verbesserung der individuellen Fitness in den Bereichen Kraft, Ausdauer und/oder Beweglichkeit und wenden diese an. | | |
| BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] MK <ul style="list-style-type: none"> Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] UK <ul style="list-style-type: none"> gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends und Körper-ideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Arbeit mit dem/der Partner*in oder in Gruppen • Arbeitsteilige Recherche zu Übungsmaterial • Partnerüberprüfungen/-korrekturen • Reflexion des Trainings hinsichtlich Zielsetzungen, Belastungssteuerung und Fehlerquellen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Erstellen eines gesunden und funktionalen Fitnesstrainings/Fitnessgymnastik (in Form von Trainingsplänen/Zirkeltraining oder Gruppentrainings) • Nutzen unterschiedlicher Informationsplattformen (Recherchearbeit/Internet, Fitness-Apps, Fitness-Videos etc.) • Organisation über Expertenrunden. Stationsarbeit, Lerntheke, Arbeitsplan o.ä. | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielsetzungen von Testverfahren • Zielsetzungen von (Fitness-)Übungen • Gesund und funktional gestaltetes Fitnesstraining/Fitnessgymnastik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten • Trainingsmodelle • Testverfahren | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Arbeiten mit Arbeitsaufträgen in Paaren • Aktive Teilnahme • Bewegungsprotokoll <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines Motorik-/Fitnessstests • Bewertung der Trainingsplanerstellung • ggf. Trainerinterviews <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriterienkatalog (Qualität Trainingsplan) • Test-/Retestverfahren |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 12 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 2.6 |
|---|---|------------------------------|
| „Wie spielt man eigentlich woanders?“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen —> Europa UV 1 (9) | | |
| BF 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen | Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltlicher Kern: • Spiele aus anderen Kulturen | Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen MK • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Merkmale verschiedener Spiele aus anderen Kulturen wie z.B. Varianten des Fußballspiels (Indoorfußball, Futsal, Fußball auf ein Tor, Grundlagen von Indiac, Grundlagen des Ultimate-Frisbee herausarbeiten) | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen und mit bekannten Spielen vergleichen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Indoorfußball Futsal, Fußball auf ein Tor Indiac Ultimate-Frisbee Endzonenspiele | <p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kooperation <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS stellen in Kleingruppen jeweils ein individuell gewähltes Spiel vor und führen dieses anschließend mit der Lerngruppe durch <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Angemessene Präsentation (verständliches Erklären des Spiels, der Regeln und des Spielablaufes, etc.) |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 6.5 |
| „Mit Choreographen und Kameras“ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen | | |
| BF 6/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste | Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jazztanz, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] MK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] UK <ul style="list-style-type: none"> komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • explorative und experimentelle Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben • Gestalten einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen (mit dem Fokus auf das Gestaltungskriterium Raum - vgl. „Hip-Hop Dance-Battle“) • Choreographien hinsichtlich Gestaltungsanlässen/Wirkungsabsichten, Gestaltungskriterien, Bewegungsqualität/Technikmerkmalen und anderen ästhetisch-gestalterischen Merkmalen überprüfen • Videogestützte Analysen und Selbstreflexionen • Videodokumentationen und -präsentationen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Erarbeiten verschiedener Grundbewegungen mithilfe von Stationskarten • Gestalten einer Gruppenchoreographie in Kleingruppen u.B. des Gestaltungskriteriums Raum • Videobasierte Analysen hinsichtlich ästhetisch-gestalterischen Bewegens und grundlegender Gestaltungsmerkmale • Partnerfeedbacks zu Bewegungsgestaltungen • Gruppenkooperationen zur Ausübung weiterführender Urteilskompetenzen | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technisch-koordinative Grundformen Ästhetisch-gestalterischen Bewegens • Methodische Vorgehensweisen des Erprobens, Experimentierens, Gestaltens, und Präsentierens • Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität • Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen • Ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien Bewerten • Erläutern qualitativer Momente interpretativer Gestaltung • Erläutern des kompetitiven Charakters der „Dance-Battles“ auf der Grundlage sozio-kultureller Entwicklungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdruck • Ästhetik • Komposition • Präsentation • Gestaltung • Gestaltungsmerkmale • Wirkungsabsichten • Raum • Zeit • Dynamik • Bewegungsfluss | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung einer Choreographie • Organisation innerhalb der Kleingruppe • Fortschritte bei der Kleingruppe bei der Ausarbeitung der Choreographie • Integration alle Gruppenmitglieder <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer selbst entwickelten Choreographie mit anschließender gegenseitiger Bewertung anhand von zuvor gemeinsam aufgestellter Gestaltungskriterien <p><u>Beobachungskriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (Beobachtungsbogen) |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 18 | Nummer des UVs im BF/SB: 3.6/1.11 |
|--|---|-----------------------------------|
| <p>„Unser Fünfkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten „Ausdauertraining geht auch in der Muckibude“ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen „Höher, schneller, weiter!“ – Wir festigen und verfeinern die grundlegenden Bewegungsmuster verschiedener Disziplinen der Leichtathletik und bereiten uns auf das Sportfest vor.</p> | | |
| BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit | |
| BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens / Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Aerobe Ausdauerfähigkeit | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens / Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4] • sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1] • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho-physische Wohlbefinden beschreiben [10 SK f1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Gendersaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Gendersaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|---|--|
| <p>Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines Aufwärmen • Individuelle Leistungsvoraussetzungen • Trainieren der Ausdauer in einem Fitnesszirkel • Individueller Trainingsplan • Aktuelle Fitnesstrends (Fitnessgymnastik, ...) • Individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Eigene Ziele setzen und beharrlich verfolgen • Merkmale körperlicher Reaktionen bei Ausdauertraining benennen • Pulsmessung • Langzeitausdauerleistungen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstbestimmtes Training nach selbsterstelltem Trainingsplan • Sein eigenes Training protokollieren (ein Lerntagebuch führen) • (Angeleitete) Workouts in Gruppen • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung • Ausdauerleistungsverfahren | <p>reflektierte Praxis / Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines vs. Spezielles Aufwärmen • Kondition • Ausdauer • Kraftausdauer • Pulskontrolle • Subjektives Belastungsempfinden • Cooper-Test • Trainingsleistung • Ermüdungswiderstand | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Arbeiten • Aktive Teilnahme • Dokumentation des Trainingsfortschritts • Individuelle Leistungsverbesserung • Durchhaltevermögen • Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Willensstärke und Motivation <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulskontrollen durchführen, ggf. mit dem Einsatz von Pulsuhren • 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen • Vorbereitung, Durchführung und Reflexion eines allgemeinen (bzw. speziellen) Aufwärmprogramms <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Langzeitausdauerleistungen • Ermüdungswiderstandsfähigkeit |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>alternative leichtathletische Wettbewerbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezielles Aufwärmen • Alternative und historische Disziplinen (antik, mittelalterlich, neuzeitlich) • Variation moderne leichtathletische Disziplinen • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampffregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampferhalten | <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsteilige Erarbeitung und Variation alternativen Disziplinen • Stationenlernen • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten | <p>reflektierte Praxis / Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampffregeln • Orientierungslauf • Standweitsprung • Geocaching • Relativwettkämpfe | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführungen • Angemessenes Trainings- und Wettkampferhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Individuelle Leistungsverbesserung • Gruppenarbeitsverhalten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messung von (normierten) Leistungen in den ausgewählten alternativen leichtathletischen Disziplinen |
| <p>Projekttag Sportfest</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampffregeln in den genannten Disziplinen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampferhalten • Ausdauer (800m/1000m-Lauf) • Kraft (Kugelstoßen) • Schnelligkeit (Sprint) • Koordination (Weitsprung) | <ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) • Wettkampfstätten wettkampfgerecht herrichten | <p>reflektierte Praxis / Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampffregeln • Hoch- und Tiefstart • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Phasenstruktur | <p>Normierte Leistungen im Wettkampf messen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Weitsprung • Kugelstoßen • 800m/ 1000m Lauf • Werte orientiert an den schulinternen Leistungstabellen beim Sportfest (BJS) • Erwerb des Sportabzeichens • siehe Anhang |

1.2. Grundsätze zur fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich einer Grundhaltung, die von Freundlichkeit, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung aller Beteiligten geprägt ist.

Unsere Schule und so auch die Fachkonferenz Sport bekennen sich zu den Kriterien einer guten Schule und guten Unterrichts, wie sie im Referenzrahmen für Schulqualität entfaltet werden. Dabei sind insbesondere die Qualitätsaussagen im Inhaltsbereich *Lehren und Lernen* für die Gestaltung des Unterrichts in allen Fächern unserer Schule leitend.

Um diesen Ansprüchen auch im Sportunterricht gerecht werden zu können, orientieren wir uns an den u.a. dort formulierten Merkmalen kompetenzorientierten Unterrichts:

Stärkenorientierung

„Alle unsere Schüler.innen können etwas, niemand kann alles und keiner kann nichts.“¹

- In der Unterrichtsgestaltung steht nicht die Aufarbeitung möglicher Defizite im Fokus, sondern es gilt an bereits vorhandene und verfügbare Ressourcen und Stärken anzuknüpfen und diese auszubauen.
- Wir ermöglichen Selbstwirksamkeitserlebnisse und -erfahrungen, die wiederum die Motivation fördern sowie das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl positiv beeinflussen.
- „Aus Fehlern lernt man“ – Beim Erarbeiten und Üben bieten fehlerhafte Arbeitsergebnisse willkommene Lernanlässe und fördern den Erkenntnisgewinn aller Beteiligten.

Individualisierung

- Durch geeignete diagnostische Maßnahmen ermitteln wir Lernstände und Lernvoraussetzungen möglichst präzise, z.B. mit kriteriengeleiteten Beobachtungen, motorischen Tests, Fremd- und Selbsteinschätzungsbögen, diagnostischen Gesprächen (auch zur Einschätzung von Lernhintergründen), videogestützten Rückmeldeverfahren und ggf. Förderplänen.
- Darauf aufbauend gestalten wir – im Hinblick auf konkretisierte Lernziele, Lernzeiten und Lernwege – passgenau differenzierte Lernangebote, z.B. in Form von Stationenlernen (um unterschiedliche Lernwege und/oder -zeiten zu ermöglichen), Lerntheken, Einsatz von Hilfekarten, differenzierter GA und ziel- und methodendifferenzierter Partnerarbeit.

Selbststeuerung

- Unsere Schüler.innen werden zunehmend in Entscheidungen und die Gestaltung ihrer Lernprozesse eingebunden. Sie sollen ihre konkreten (Teil-) Lernziele sowie individuell sinnvolle Lernwege und Lernzeiten angemessen mitbestimmen und nutzen.
- Wir vermitteln unseren Schüler.innen geeignete Lernstrategien, die sie im Wissen um ihre eigenen Stärken systematisch für ihr Lernen nutzen und weiterentwickeln.

¹ nach Jan-Hendrik Olbertz, Erziehungswissenschaftler und Präsident der Humboldt-Universität Berlin; Beitrag in der FAZ vom 14.05.2009

- Wir entwickeln gemeinsam Kriterien und bieten geeignete Diagnoseinstrumente (u.a. Selbsteinschätzungsbögen, Kann-Blätter), damit unsere Schüler.innen ihren Lernstand und ihren Lernerfolg selbständig erkennen können.

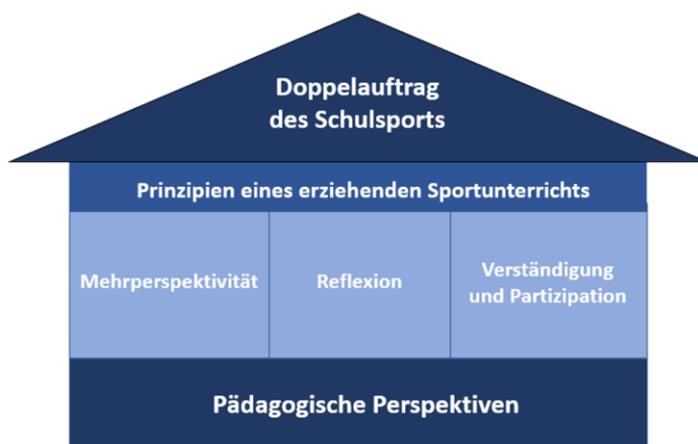
Problemorientierung

- Unser Sportunterricht ist geprägt von der Auseinandersetzung unserer Schüler.innen mit sinnhaften und herausfordernden Problem- oder Fragestellungen, deren Ausgangspunkt sich an der Lebenswelt der Schüler.innen orientiert.
- Die damit verbundenen sportlichen Anforderungen sind möglichst passgenau und sachgerecht, d.h. sie sind überschaubar und bewältigbar, stellen aber dennoch eine Herausforderung dar.
- Der Aufforderungscharakter der Aufgaben motiviert die Schüler.innen oder macht sie neugierig, weil sie darin Möglichkeiten zur Entwicklung ihrer eigenen Bewegungspraxis erkennen können.

Sportunterricht hat das Ziel, eine umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport systematisch zu entwickeln und zu fördern. Die vor diesem Hintergrund im Kernlehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen stellen die beobachtbaren fachlichen Anforderungen und überprüfbaren Lernergebnisse dar, die im Sportunterricht unserer Schule vollständig und umfassend angebahnt und entwickelt werden.

Pädagogisch leitend ist für die Fachkonferenz dabei der in den Rahmenvorgaben formulierte **Doppelauftrag für den Schulsport**: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Auf Basis der pädagogischen Perspektiven folgen wir somit den Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts.



Mehrperspektivität

Unter den sechs Pädagogischen Perspektiven thematisieren wir in unserem Sportunterricht unterschiedliche Sinngewandlungen sportlicher Aktivitäten.

Wir bieten unseren Schüler:innen in unserem Sportunterricht vielfältige Möglichkeiten, ...

- unterschiedliche Sinngewandlungen im sportlichen Handeln über die Pädagogischen Perspektiven zu erleben, damit sie unterschiedliche Zugänge zu sportlichem Handeln reflektieren und auch mögliche Ambivalenzen erkennen und deuten können,
- unterschiedliche oder auch konkurrierende Blickrichtungen auf ein und denselben Sportbereich (z.B. Inhaltsfeld Gesundheit und/oder Leistung im Bereich Ausdauer) zu erleben, damit sie erfahren und reflektieren können, wie das Erleben von Bewegung, Spiel und Sport durch unterschiedliche Sinngewandlungen und Zielsetzungen verändert werden kann,
- die in sportlichen Tätigkeiten liegenden Ambivalenzen (z.B. Körperbilder, Fitnessideale) zu thematisieren, damit mögliche Widersprüchlichkeiten zwischen der Sinn-Suche der Heranwachsenden und der Zielvorstellung der Lehrer:innen, zwischen Gegenwartserfüllung und Zukunftsorientierung reflektiert und bewusst werden können und
- Bewegungsfreude im sportlichen Handeln zu erfahren, damit sportliche Aktivität vielfältig positiv erlebt und sinnerfülltes Sporttreiben als Möglichkeit zur Steigerung der eigenen Lebensqualität und des eigenen Wohlbefindens – auch über die Schulzeit hinaus – nachhaltig angebahnt werden kann.

Reflexion

Unser Sportunterricht strebt einen möglichst hohen Anteil aktiver Bewegungslernzeit an. Dies impliziert zahlreiche und vielfältige Situationen, ...

- Bewegungserleben zu reflektieren, damit Bewegungserfahrungen – im Sinne reflektierter Praxis – ausgetauscht, bewusst gemacht und systematisch aufgearbeitet werden können,
- sowohl retrospektiv – nachdenkend auf sportliches Handeln zurückschauend – als auch prospektiv – vordenkend sportliches Handeln entwerfend – oder auch introspektiv – mitdenkend eine aktuell erlebte Praxis aufmerksam bewusst machend – damit das „Reflektieren“ und das „Praktizieren“ stets eng miteinander verbunden sind,
- fachliche Kenntnisse und Zusammenhänge im konkret erlebten Bewegungshandeln zu entdecken, dorthin wieder zurückzuführen und für die eigene Bewegungspraxis zu nutzen, damit die sportliche Handlungsfähigkeit systematisch und gezielt entwickelt werden kann und
- im konkret erlebten sportlichen Handeln entstandene Lernanlässe oder Frage- und Problemstellungen zu thematisieren, damit Schüler:innen die erfahrene Sportwirklichkeit deuten können und auch erkennen, dass die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur veränderbar ist, d. h. auch grundsätzlich anders sein und gestaltet werden kann.

Partizipation und Verständigung

Grundlegend für unseren Sportunterricht ist die umfassende und gleichberechtigte Teilhabe aller Schüler.innen unserer Schule.

Dabei ist uns sehr wichtig, dass ...

- wir ausgehend von den vielfältigen, individuellen Dispositionen und Vorerfahrungen, unterschiedliche und differenzierte Bewegungs- und Lernangebote für alle Schüler.innen gestalten, damit sowohl sportlich leistungsstärkere als auch leistungsschwächere, bewegungsfreudige als auch eher bewegungsunwillige Schüler.innen gemäß ihrer individuellen Potentiale gefördert werden können,
- wir die Vorgaben des Lehrplans und unsere Leistungserwartungen mit den Vorstellungen und Erwartungen unserer Schüler.innen im Rahmen unseres Gestaltungsspielraumes transparent zusammenführen, damit Unterricht zielorientiert geplant und gemeinschaftlich inszeniert werden kann und
- wir Anforderungen und Aufgabenstellungen mit kooperativen Arbeitsformen verbinden, damit Schüler.innen viel Raum zum selbstständigen und selbstgesteuerten Arbeiten finden können.

Die Fachkonferenz Sport hat sich im Sinne der Qualitätsentwicklung und -sicherung dazu entschieden, gemeinsam erarbeitete grundlegende didaktische und methodische Entscheidungen sowie die Vereinbarungen zur Leistungsbewertung zu jedem Unterrichtsvorhaben auf den Rückseiten der UV-Karten darzustellen.

1.3. Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Unsere Fachkonferenz Sport vereinbart ihr **Konzept zur Leistungsbewertung** auf der Grundlage des KLP Sport für die Sekundarstufe I und konkretisiert Anforderungen und Kriterien in den gemeinsam geplanten UV der einzelnen Jahrgangsstufen. Damit schaffen wir innerhalb der gegebenen Freiräume sowohl eine Transparenz der Bewertung wie auch eine Vergleichbarkeit der Anforderungen.

Die Leistungsbeurteilung orientiert sich dabei am spezifischen Lernvermögen unserer Schülerinnen und Schülern und an den im Lehrplan ausgewiesenen Kompetenzerwartungen mit den jeweils beschriebenen Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens (UV-Kartenvorderseite). Neben den punktuellen Leistungen am Ende eines UVs berücksichtigen wir insbesondere auch die unterrichtsbegleitenden Prozesse und die dort gezeigten Leistungen (UV-Kartenrückseite).

Unser Leistungskonzept ist einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet und berücksichtigt das individuelle Leistungsvermögen und den individuellen Lernfortschritt angemessen. Wir begleiten Schülerinnen und Schülern jederzeit mit individuellem Feedback hinsichtlich ihres Leistungsstandes und entwickeln gemeinsam allgemeine und fachmethodische Lernstrategien.

Zu Beginn des Schuljahres machen wir unsere Schülerinnen und Schülern mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe vertraut. Jede Sportlehrkraft schafft Transparenz, indem sie einen Überblick über die anstehenden Unterrichtsvorhaben gibt. In diesem Kontext legt sie auch die mit den einzelnen UV verknüpften Anforderungen sowie die allgemeinen Grundsätze der Leistungsbewertung offen.

Die Mitglieder der Fachkonferenz Sport verpflichten sich dementsprechend,

- die hier dargelegten Prinzipien der Leistungsbewertung umzusetzen,
- den Schülerinnen und Schülern die Kriterien zur Leistungsbewertung in jedem Unterrichtsvorhaben transparent zu machen und
- die individuelle Lernentwicklung unter Beachtung fachmethodischer Lernstrategien zu berücksichtigen.

I. Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen“:

Die von Schülerinnen und Schülern erbrachten Leistungen im Fach Sport der Sekundarstufe I werden dem Beurteilungsbereich „*Sonstige Leistungen im Unterricht*“ zugeordnet. Dabei handelt es sich im Einzelnen um sportpraktisches Handeln sowie mündliche und schriftliche Beiträge, die hinsichtlich ihrer Qualität, Quantität und Kontinuität erfasst und beurteilt werden.

Die Leistungsbewertung bezieht sich sowohl in der Erprobungsstufe wie auch im weiteren Laufe der Sekundarstufe I jeweils auf **alle** Bewegungsfelder und Sportbereiche. Dabei weist die Partitur unserer Schule die Verteilung der Unterrichtsvorhaben in den einzelnen Jahrgangsstufen aus. Die Länge der einzelnen UV ist abhängig von der Anzahl und Komplexität der einzelnen Kompetenzerwartungen, was wiederum die Gewichtung der einzelnen UV im Gesamtkontext der Leistungsbeurteilung beeinflusst.

Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I ist dem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Grundlage und Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz.

- Beobachtbare Leistungen im Bereich der **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** (BWK) beziehen sich auf psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten in den verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen.
- Beobachtbare Leistungen im Bereich der **Sachkompetenz** (SK) umfassen das Einbringen grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Han-

deln im sozialen Kontext ist es, über Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinngebungsbereichen des Sports zu verfügen und dieses Wissen situationsangemessen anwenden zu können.

- Beobachtbare Leistungen im Bereich der **Methodenkompetenz** (MK) beziehen sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Es geht insbesondere darum, sich systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinanderzusetzen und zunehmend eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen.
- Beobachtbare Leistungen im Bereich der **Urteilskompetenz** (UK) sind eng verknüpft mit Leistungen in allen anderen Kompetenzbereichen. Sie umfassen eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, wobei das kriteriengeleitete Beurteilen im Mittelpunkt steht.

Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden vor dem Hintergrund des thematischen Zusammenhangs für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt:

Die selbstständige Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen spielt im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das sichere und umsichtige Herrichten von Spielflächen, den verantwortungsvollen Umgang mit Geräten, das Übernehmen von Aufgaben sowie auch die eigenständige Vorbereitung auf den Unterricht.

Die individuelle Anstrengungsbereitschaft ist wichtig. Im Wesentlichen bezieht sie sich auf die Bereitschaft, im Unterricht engagiert und motiviert mitzuarbeiten sowie auch in Arbeits- und Übungsphasen intensiv, konzentriert und beständig mit den geforderten Aufgabenstellungen auseinanderzusetzen. Gelegentlich (z.B. beim ausdauernden Laufen) bedeutet Anstrengungsbereitschaft aber auch, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um langfristig erfolgreich mitarbeiten zu können.

Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit zeigen sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben im fairen Umgang miteinander, in der Bereitschaft eigene, auch berechnete, Interessen zurückzustellen sowie in allen Gruppen und Mannschaften konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Diese beinhaltet auch das Vereinbaren und Einhalten von Regeln und das Verteilen und Einnehmen von Rollen.

II. Formen der Leistungsüberprüfung

In unserem Leistungskonzept ist eine Vielfalt von Möglichkeiten zur Leistungsüberprüfung vorgesehen. Alle Formen der Leistungsbewertung im Sportunterricht bieten zum einen den Schülerinnen und Schülern differenzierte individuelle Rückmeldungen über das Erreichen von

Zielsetzungen und ermöglichen zum anderen den Lehrkräften, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten.

Unsere Fachschaft Sport vereinbart verbindliche Formen der Leistungsbewertung. Dabei beziehen sich die Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) auf alle **vier Kompetenzbereiche** gemäß dem Kernlehrplan Sport der Sekundarstufe I.

Die Lernerfolgsüberprüfungen (prozess- und produktbezogen) beziehen sich sowohl auf das **sportpraktische Handeln** in Form von

- qualitativ bewertbaren sportpraktischen Bewegungshandlungen (z.B. Aufwärmen, Spielhandlungen, Turniere, Demonstration taktisch-kognitiver Fähigkeiten und technisch-kordinativer Fertigkeiten),
- qualitativ bewertbaren sportbezogenen Darstellungsleistungen (z.B. Präsentationen, Choreografien) und
- sportmotorischen Testverfahren zur Überprüfung quantitativ messbarer Leistungen (z.B. Fitness- und Ausdauer-tests, LZK auf Grundlage schuleigener Leistungstabellen)

als auch auf **weitere Beiträge im Unterricht** und hier besonders auf

- Beiträge zum Unterricht **in der reflektierten Praxis** (u.a. Qualität der Beiträge, Kontinuität der Beiträge, sachliche Richtigkeit, angemessene Verwendung der Fachsprache, Darstellungskompetenz, Komplexität/Grad der Abstraktion, Differenziertheit der Reflexion),
- zielgerichtetes und kooperatives Handeln in Übungs- und Spielsituationen,
- Formen des selbstständigen und eigenverantwortlichen Arbeitens

und schließlich in einzelnen UV auf **Beiträge** in Form von

- Lern- und Trainingstagebüchern, Portfolios (z.B. Dokumentation des eigenen Trainings),
- Visualisierungen sportfachlicher Überlegungen und Erkenntnisse (z.B. Tafelbilder),
- Referaten und
- Hausaufgaben, schriftlichen Übungen und Protokolle.

Welche Formen der Leistungsbewertung in den einzelnen Unterrichtsvorhaben besonders relevant werden, ist durch die Aussagen zur Leistungsbewertung auf den Rückseiten der UV-Karten festgelegt.

Bei den konkret ausgearbeiteten UV sind Anlagen zur Leistungsbewertung auf konkretisiertem Niveau (u.a. Leistungstabellen) angehängt und in der Schulcloud abgelegt. Die Fachschaft Sport unserer Schule nimmt sich vor, die Konkretisierung der einzelnen UV im Verlaufe der nächsten Schuljahre immer weiter fortzuführen bzw. nach der Evaluation von den Kollegen jeweils jahrgangsstufenbezogen zu optimieren.

Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport – wie z. B. leistungssportliches Engagement, die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen, die Ausbildung zur Sporthelferin oder zum Sporthelfer, zu Schülermentorinnen und -mentoren sowie deren Einsatz werden verbindlich als Bemerkungen auf dem Zeugnis vermerkt. Sie können jedoch nicht als Teil der Sportnote berücksichtigt werden.

Der Erwerb von **Qualifikationsnachweisen zum Schwimmen** wird nach dem Schwimmunterricht in den Jahrgangsstufen 6 und 7 auf dem Zeugnis vermerkt und im Schülerstammblatt dokumentiert.

1.4. Lehr- und Lehrmittel

Für das Fach Sport sind keine verbindlichen Lehr- und Lernmittel vorgesehen. Bei der Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorhaben werden die eingesetzten Arbeitsmaterialien (z.B. digitale und analoge Medien, Arbeitsblätter, Diagnose- und Beobachtungsbögen, Leistungstabellen) jeweils in einem eigenen Ordner der Fachkonferenz Sport in der Schulcloud hinterlegt. Ausgewählte Materialien stehen auch den Schülerinnen und Schülern direkt im digitalen Klassenordner für das Fach Sport zur Verfügung.

Unterstützende Materialien für Lehrkräfte sind zum Beispiel bei den konkretisierten Unterrichtsvorhaben im Lehrplannavigator NRW unter dem folgenden Link zu finden:

https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/front_content.php?idcat=4948

Darüber hinaus werden z.B. für die Erstellung von Referaten und Hausarbeiten weitere Materialien (Fach- und Schulbücher, Zeitschriften) in der Schulbibliothek bereitgestellt.

Die Fachkonferenz hat sich zudem auf die nachstehenden Hinweise geeinigt, die bei der Umsetzung des schulinternen Lehrplans ergänzend zur Umsetzung der Ziele des Medienkompetenzrahmens NRW eingesetzt werden können. Bei den Materialien handelt es sich nicht um fachspezifische Hinweise, sondern es werden zur Orientierung allgemeine Informationen zu grundlegenden Kompetenzerwartungen des Medienkompetenzrahmens NRW gegeben, die parallel oder vorbereitend zu den unterrichtsspezifischen Vorhaben eingebunden werden können:

- **Digitale Werkzeuge / digitales Arbeiten**

Umgang mit Quellenanalysen: <https://medienkompetenzrahmen.nrw/unterrichtsmaterialien/detail/informationen-aus-dem-netz-einstieg-in-die-quellenanalyse/> (Datum des letzten Zugriffs: 31.01.2020)

Erstellung von Erklärvideos: <https://medienkompetenzrahmen.nrw/unterrichtsmaterialien/detail/erklaraevideos-im-unterricht/> (Datum des letzten Zugriffs: 31.01.2020)

Erstellung von Tonaufnahmen: <https://medienkompetenzrahmen.nrw/unterrichtsmaterialien/detail/das-mini-tonstudio-aufnehmen-schneiden-und-mischen-mit-audacity/> (Datum des letzten Zugriffs: 31.01.2020)

Kooperatives Schreiben: <https://zumpad.zum.de/> (Datum des letzten Zugriffs: 31.01.2020)

- **Rechtliche Grundlagen**

Urheberrecht – Rechtliche Grundlagen und Open Content: <https://medienkompetenzrahmen.nrw/unterrichtsmaterialien/detail/urheberrecht-rechtliche-grundlagen-und-open-content/> (Datum des letzten Zugriffs: 31.01.2020)

Creative Commons Lizenzen: <https://medienkompetenzrahmen.nrw/unterrichtsmaterialien/detail/creative-commons-lizenzen-was-ist-cc/> (Datum des letzten Zugriffs: 31.01.2020)

Allgemeine Informationen Daten- und Informationssicherheit: <https://www.medienberatung.schulministerium.nrw.de/Medienberatung/Datenschutz-und-Datensicherheit/> (Datum des letzten Zugriffs: 31.01.2020)

3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Sport schult nachweislich die Konzentration, koordinativen Fähigkeiten, grob- und feinmotorische Fertigkeiten sowie die exekutiven Funktionen und unterstützt damit fächerübergreifend das schulische Lernen. Daher sind entsprechende Spiel- und Übungsformen durchgängiger Bestandteil des Sportunterrichts.

Des Weiteren werden im Sport Sozialformen, kooperatives Lernen und gemeinsames Classroom-Management in besonderem Maße geschult und Probleme innerhalb einer Lerngruppe im Sportunterricht thematisiert und aufgearbeitet, wovon der Unterricht in anderen Fächern stark profitiert.

Auch in Bezug auf Inklusion und Integration bietet Sport besondere Möglichkeiten.

Natürlich spielen auch im Sportunterricht sprachsensibler Unterricht und Medienkompetenz eine Rolle, sind aber aufgrund der besonderen organisatorischen Bedingungen des Sportunterrichts nicht bzw. nur wenig mit anderen Fächern vernetzt.

Abenteuer- und Erlebnissport, insbesondere das gemeinsame Klettern am Boulderwürfel und toperopegesichert an der Kletterwand sowie perspektivisch im Niedrig- und Hochseilgarten, gehören zu den Bewegungsfeldern des unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Sports, stärken die Klassengemeinschaft und sind Bestandteil der präventiven Sozialarbeit der Schule.

Zur optimalen Nutzung der Sportstätten treffen parallel unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen Absprachen. Gerne werden parallel stattfindender Sportunterrichtsstunden in gleichen Jahrgangsstufe genutzt, um zeitweise lerngruppenübergreifend zu unterrichten und gemeinsame Sportprojekte, -veranstaltungen und -exkursionen durchzuführen.

Fachübergreifend werden Themen aus den Bereichen „Sport und Gesundheit“, „Sport und biologische Auswirkungen“, „Sport und Pädagogik“, „Sport in Europa und der Welt“ und insbesondere bei der Schulsportfahrt und bei Schulwanderungen „Sport und Umwelt“ und „Sport und Wirtschaft“ behandelt.

Insgesamt hat Sport in vielfältigen Bereichen des Schulprogramms seinen Platz und ist ein wichtiger Bestandteil des Schullebens des Pestalozzi-Gymnasiums.

3. Qualitätssicherung und Evaluation

Der schulinterne Lehrplan ist als „dynamisches Dokument“ zu sehen. Dementsprechend sind die dort getroffenen Absprachen stetig zu überprüfen, um ggf. Modifikationen vornehmen zu können. Die Fachschaft trägt durch diesen Prozess zur Qualitätsentwicklung und damit zur Qualitätssicherung des Faches bei.

Maßnahmen der fachlichen Qualitätssicherung:

Die Fachschaft überprüft kontinuierlich, inwieweit die im schulinternen Lehrplan vereinbarten Maßnahmen zum Erreichen der im Kernlehrplan vorgegebenen Ziele geeignet sind. Dazu dienen beispielsweise auch der regelmäßige Austausch sowie die gemeinsame Konzeption von Unterrichtsmaterialien, welche hierdurch mehrfach erprobt und bezüglich ihrer Wirksamkeit beurteilt werden.

Kolleginnen und Kollegen der Fachschaft (ggf. auch die gesamte Fachschaft) nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, um fachliches Wissen zu aktualisieren und pädagogische sowie didaktische Handlungsalternativen zu entwickeln. Zudem werden die Erkenntnisse und Materialien aus fachdidaktischen Fortbildungen und Implementationen zeitnah in der Fachgruppe vorgestellt und für alle verfügbar gemacht.

Feedback von Schüler:innen wird als wichtige Informationsquelle zur Qualitätsentwicklung des Unterrichts angesehen. Sie sollen deshalb Gelegenheit bekommen, die Qualität des Unterrichts zu evaluieren.

Überarbeitungs- und Planungsprozess:

Die Fachschaft evaluiert regelmäßig ihre Aufgaben und Ziele sowie die Leitidee des Schulsports und deren Verwirklichung und überprüft deren Übereinstimmung mit der Schulprogrammarbeit. Dazu überprüft sie, inwiefern die Aufgaben der Schule im Zusammenhang mit dem Sport stehen.

Die Fachschaft evaluiert die schulinternen Lehrpläne hinsichtlich ihrer Machbarkeit und nimmt ggf. Modifizierungen, Erweiterungen oder Korrekturen vor. Die Umsetzung der einzelnen konkretisierten Unterrichtsvorhaben wird dazu jeweils zum Ende des Schuljahres von den jeweiligen Fachlehrkräften auf der Grundlage der Jahresplanung (Partitur) hinsichtlich der Qualität und Durchführbarkeit jahrgangstufenbezogen ausgewertet. In diesem Kontext werden auch die Notentabellen und Formen der Leistungsbewertung kritisch in den Blick genommen.

Darüber hinaus wird die Schwimmfähigkeit am Ende der Jahrgangsstufen 6 und 7 erfasst und dokumentiert.

5. Anhang

Leistungsbewertung Bundesjugendspiele Leichtathletik
Leistungsbewertung Sek 1 Leichtathletik

Leistungstabelle Schwimmen
Leistungsbewertung Skifahren Jg. 9

Material:

Jahrgang 5 BF 5

Jahrgang 6/8 BF 5

Jahrgang 9 BF 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 |

Leistungstabelle: Bundesjugendspiele (Mädchen und Jungen)

https://www.bundesjugendspiele.de/wp-content/uploads/downloads/handbuch/handbuch_komplett_15_07_2017.pdf

Leistungsbewertung SEK.I - Leichtathletik Mädchen

| Jgst. | Note | Dauerlauf ab (min) | 100 m ab (s) | Weitsprung ab (m) | Hochsprung ab (m) | Kugelstoß 4 kg ab (m) | Speerwurf 400 g ab (m) | Schleuderball 1 kg ab (m) | 800 m ab (min:s) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 75 m ab (s) | 100 m ab (s) | Weitsprung ab (m) | Hochsprung ab (m) | Kugelstoß 3 kg ab (m) | Wurf 200 g ab (m) | Schleuderball 1 kg ab (m) | 800 m ab (min:s) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 75 m ab (s) | Weitsprung ab (m) | Hochsprung ab (m) | Kugelstoß 3 kg ab (m) | Wurf 200 g ab (m) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 50 m ab (s) | 75 m ab (s) | Weitsprung ab (m) | Hochsprung ab (m) | Wurf 200 g ab (m) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 50 m ab (s) | Weitsprung ab (m) | Hochsprung ab (m) | Wurf 80 g ab (m) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 50 m ab (s) | Weitsprung ab (m) | Hochsprung ab (m) | Wurf 80 g ab (m) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf 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-Minutenlauf 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 | Dauerlauf 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-Minutenlauf 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 | Dauerlauf 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-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 50 m ab (s) | 75 m ab (s) | Weit-sprung ab (m) | Hoch-sprung ab (m) | Wurf 200 g ab (m) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 50 m ab (s) | Weit-sprung ab (m) | Hoch-sprung ab (m) | Wurf 200 g ab (m) | 12-Minutenlauf 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 | Dauerlauf ab (min) | 50 m ab (s) | Weit-sprung ab (m) | Hoch-sprung ab (m) | Wurf 80g ab (m) | 12-Minutenlauf 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 |

Leistungstabelle Schwimmen - Jahrgangsstufe 6

Mädchen

| Disziplin | 1+ | 1 | 1- | 2+ | 2 | 2- | 3+ | 3 | 3- | 4+ | 4 | 4- | 5 | 6 |
|--|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|----------|----------|
| 15 Minuten Schwimmen (Z.B. in der Gesundheitswoche) | >450m | 450m | 400m | 375m | 350m | 300m | 275m | 250m | 200m | | 200m (Ohne Zeitvorgabe) | | | |

Jungen

| Disziplin | 1+ | 1 | 1- | 2+ | 2 | 2- | 3+ | 3 | 3- | 4+ | 4 | 4- | 5 | 6 |
|--|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|----------|----------|
| 15 Minuten Schwimmen (Z.B. in der Gesundheitswoche) | >500m | 500m | 450m | 425m | 375m | 325m | 300m | 250m | 200m | | 200m (Ohne Zeitvorgabe) | | | |

Leistungstabelle Schwimmen - Jahrgangsstufe 7

Mädchen

| Disziplin | 1+ | 1 | 1- | 2+ | 2 | 2- | 3+ | 3 | 3- | 4+ | 4 | 4- | 5 | 6 |
|---------------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| Streckentauchen | 21m | 20m | 19m | 18m | 17m | 16m | 15m | 13m | 11m | | 10m | | | |
| 25m Kraul | 0:24 | 0:25 | 0:26 | 0:27 | 0:28 | 0:29 | 0:31 | 0:33 | 0:35 | 0:37 | 0:40 | 0:49 | 0:59 | 0: |
| 20 Minuten Schwimmen (optional) | >650m | 625m | 600m | 575m | 550m | 525m | 500m | 475m | 450m | 425m | 400m | | | |

Jungen

| Disziplin | 1+ | 1 | 1- | 2+ | 2 | 2- | 3+ | 3 | 3- | 4+ | 4 | 4- | 5 | 6 |
|---------------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|
| Streckentauchen | 23m | 22m | 21m | 20m | 19m | 18m | 17m | 15m | 13m | | 10m | | | |
| 25m Kraul | 0:22 | 0:23 | 0:24 | 0:25 | 0:26 | 0:27 | 0:29 | 0:31 | 0:33 | 0:35 | 0:38 | 0:45 | 0:59 | |
| 20 Minuten Schwimmen (optional) | >700m | 675m | 650m | 625m | 600m | 575m | 525m | 500m | 450m | 425m | 400m | | | |

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:

Prozessbezogene Bewertungskriterien (alpines Skifahren):

- Anstrengungsbereitschaft (z.B. Durchführung der Übungen)
- Beschreibung und Einhaltung von Sicherheitsaspekten
- Erläuterung von Bewegungs- und Geländemerkmale
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- Fahren auf flachen Pisten ist nicht möglich
- Geschwindigkeit und Richtung können nicht angepasst werden

Seilspringen – Wir erlernen verschiedene Grundsprünge!

| NAME: |  | Das kann ich! | | Das muss ich noch üben! |
|---|---|----------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | Kontrolle durch Mitschüler | Kontrolle durch Lehrer | |
| Übung 1: Dauerspringen: 1 Minute, zwischendurch darf kein Fehler gemacht werden, mindestens 30 Sprünge! | | | | |
| Übung 2: Vorwärts schlagen und auf der Stelle springen, mit beiden Füßen gleichzeitig hochspringen, <u>ohne Zwischensprung</u> , 15-mal ohne Unterbrechung! | | | | |
| Übung 3: Rückwärts schlagen und auf der Stelle springen, mit beiden Füßen gleichzeitig hochspringen, <u>ohne Zwischensprung</u> , 10-mal ohne Unterbrechung! | | | | |
| Übung 4: Vorwärts schlagen und auf der Stelle springen, mit beiden Füßen gleichzeitig hochspringen, <u>mit Zwischensprung</u> , 15-mal ohne Unterbrechung! | | | | |
| Übung 5: Rückwärts schlagen und auf der Stelle springen, mit beiden Füßen gleichzeitig hochspringen, <u>mit Zwischensprung</u> , 10-mal ohne Unterbrechung! | | | | |
| Übung 6: Vorwärts schlagen und auf der Stelle springen, abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß springen, jeder Schlag bedeutet einen Sprung, 15-mal ohne Unterbrechung! | | | | |
| Übung 7: Längs durch die Halle <u>laufen</u> , dabei das Seilchen schlagen und springen im 2er Rhythmus: immer mit dem gleichen Bein springen! | | | | |
| Übung 8: Vorwärts schlagen und springen, dabei die Arme beim Schlagen <u>kreuzen</u> , mit oder ohne Zwischensprung, mindestens 2-mal ohne Fehler! | | | | |
| Übung 9: Durch das <u>große Seil</u> : hineinlaufen – 10-mal ohne Unterbrechung springen – hinauslaufen! | | | | |
| Übung 10: Seilspringen mit <u>Doppeldurchschlag</u> ! Der Doppelschlag muss mindestens 3x gezeigt werden, zwischendurch darf aber immer einfach gesprungen werden! | | | | |

Arbeitsauftrag:

Übe selbstständig alle aufgeführten Übungen! Wenn du eine Übung mehrmalig sicher beherrschst, führe diese einem Mitschüler vor! Wurde diese Übung dann fehlerfrei von dir demonstriert, zeichnet dieser dir die Übung in der entsprechenden Spalte mit seinem Namen ab. Anschließend müssen alle Übungen dem Lehrer vorgeführt werden – aber nur diejenigen, von denen du bereits eine Unterschrift von einem Mitschüler hast!

Für 6 geschaffte Übungen bekommst du die Bronze-Urkunde.

Für 8 geschaffte Übungen bekommst du die Silber-Urkunde.

Für 10 geschaffte Übungen bekommst du die Gold-Urkunde

Turnen und Bewegungen an und mit Geräten - Du schaffst das!



Name: _____

|  |  Das muss ich noch üben! | Das kann ich! | |
|---|--|---|---|
| | |  Kontrolle durch Mitschüler:innen |  Kontrolle durch Lehrerin |
| Übung 1 (Barren): Ich kann stützend am Parallelbarren von einer Seite zur anderen Seite wandern. | | | |
| Übung 2 (Barren): Ich kann am Parallelbarren <u>10-mal</u> vor- und zurückschwingen. | | | |
| Übung 3 (Barren): Ich kann <u>15 Sekunden</u> am Parallelbarren stützen. | | | |
| Übung 4 (Seile): Ich kann mit Hilfe des Taus auf die andere Seite schwingen und punktgenau auf der anderen Seite landen. | | | |
| Übung 5 (Seile): Ich kann mich beim Schwingen einmal um die eigene Achse drehen. | | | |
| Übung 6 (Seile): Ich kann <u>20-Sekunden</u> an den Tauen schwingen und während des Schwingens einen Basketball zwischen den Beinen transportieren. | | | |
| Übung 7 (großer Kasten): Ich kann mit Anlauf auf den großen Kasten aufhocken. | | | |
| Übung 8 (großer Kasten): Ich beherrsche die richtige Landetechnik beim Sprung. | | | |
| Übung 9 (großer Kasten): Ich kann den großen Kasten mithilfe der Sprunghocke ohne Zwischenlandung überwinden. | | | |
| Übung 10 (Schwebebalken): Ich kann ohne Hilfe . | | | |

Arbeitsauftrag:

Übe selbstständig alle aufgeführten Übungen! Wenn du eine Übung mehrmals sicher beherrscht, führe diese einem Mitschüler/ einer Mitschülerin vor! Wurde diese Übung dann fehlerfrei von dir demonstriert, zeichnet diese/r dir die Übung in der entsprechenden Spalte mit ihrem/ seinem Namen ab. Anschließend müssen alle Übungen der Lehrerin vorgeführt werden - aber nur diejenigen, von denen du bereits eine Unterschrift von einem Mitschüler/ einer Mitschülerin hast!

Für 5 geschaffte Übungen bekommst du die Bronze-Urkunde.

Für 7 geschaffte Übungen bekommst du die Silber-Urkunde.

Für 9 geschaffte Übungen bekommst du die Gold-Urkunde.

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 |

Material: Jahrgang 9 BF 5

