Große Twete 5
32683 Barntrup
Tel.: 0049 (0)5263 95165
FAX: 0049 (0)5263 95166
email: sekretariat@gym-ba.de

Schulinterner Lehrplan

zum Kernlehrplan für die Sekundarstufe I (G9) – Klassen 5 bis 10

Fach Sport

Stand Juni 2023 (laut Beschluss vom 19.01.2023)

Inhaltsverzeichnis

Unterrichtsvorhaben Klasse 5	ab Seite 3
Unterrichtsvorhaben Klasse 6	ab Seite 20
Unterrichtsvorhaben Klasse 7	ab Seite 38
Unterrichtsvorhaben Klasse 8	ab Seite 52
Unterrichtsvorhaben Klasse 9	ab Seite 67
Unterrichtsvorhaben Klasse 10	ab Seite 82

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 3 DS + unterrichtsbegleitend	Nummer des UVs: 5.1

Thema des UV: *„unser eigenes Zombiball“* – Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Kreativität, der Gemeinschaft und der Konzentrationsfähigkeit

BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	**Inhaltsfelder:** **e – Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Kooperative Spiele	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach) -spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2] • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3] • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiel zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen. [6 BWK 2.4]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] **MK** **UK**

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte **3 große Schwerpunkte:** **1. Konzentrationsspiele / Spiele fürs Köpfchen:** Spiel- und Übungsformen zur Erwärmung nutzen. Beispiele: Schwarz - weiß mit Variationen (Rechnen, Schnick-Schnack-Schnuck); Addition- und Subtraktion, Bewegen nach Zahlen, Bube schlägt 7, (->Material RAAbits (SD)) **2. Unser eigenes Zombiball** Grundidee: 1 Ball, Jeder gegen Jeden, Abwerfen, setzen, beliebig viele Schritte GA (3er/4er): Erarbeitung und Erprobung neuer Regeln mit den Zielen: mehr Bewegung, Spannung, Fairness 2 Gruppen stellen sich Ideen gegenseitig vor, einigen sich auf ein Spielidee. Alle Gruppen stellen vor. Jedes Spiel wird erprobt und reflektiert. Die Klasse einigt sich auf ein eigenes Zombiballspiel. **3. Aufwärm- oder Abschlussspiel mit dem Partner auswählen, vorstellen, durchführen und reflektieren**	**Reflektierte Praxis:** **Fachbegriffe:**	**unterrichtsbegleitend:** Anstrengungsbereitschaft, Aufmerksamkeit, Mitarbeit in den Reflexionsphasen und in den Gruppen <u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> • **punktuell:** Durchführung des selbst ausgewählten Spiels (3.) <u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> – Vorbereitung und Organisation – Ansprache (klar und verständlich) – Durchführung

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe 5</th><th>Dauer des UVs: 8</th><th>Nummer des UVs: 5.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Zieh- und Schiebewettkämpfe</td></tr>
<tr><td>BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:
• Kämpfen um Raum und Gegenstände
• Kämpfen mit- und gegeneinander</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
Interaktion im Sport [e]</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1]
• in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e 1]
MK
• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e 2]
UK
• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e 1]</td></tr>
</table>

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Achtsamkeit und Rücksichtnahme im direkten Körperkontakt entwickeln; Berührungen zulassen und Berühren können • Griff- und Haltetechniken (mit und ohne Geräte – Seile, Stäbe, Medizinball…) • Umgang mit dem Partner (Hygiene, Stopp-Regel, Fairness, Schiedsrichter…) • Stationsarbeit (Karten: Petra, Frank Su, Anne): - verschiedene Formen zum Schieben/Ziehen (s. Karten) - Teppichfliesen: Partner ziehen/schieben („Wasserski“) - Medizinball erobern • Den Partner in andere Raumpositionen bringen - ohne Gegenwehr - mit Gegenwehr →beides ausprobieren und demonstrieren • „Sumo-Turnier“ auf Mattenanlage: Regeln festlegen, Schiedsrichter • Am Ende jeder Stunde: Spiele zur Teambildung (z.B. „Gordischer Knoten“) oder Entspannung (z.B. „Sitzender Kreis“)	**Reflektierte Praxis:** Wahrnehmungen ausdrücken, Einsatz Verwendung/Anwendung der Regeln diskutieren Kooperative Verhaltensweisen anbahnen und Weiterentwickeln **Fachbegriffe:** Stopp-Regel; Gleichgewicht; Körperspannung;	**unterrichtsbegleitend:** • Auf-/Abbau von Sportgelegenheiten • Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen • Regeleinhaltung/ Regelkenntnisse • Schiedsrichtertätigkeiten • selbstständige Erarbeitung von Techniken und deren kontinuierliches Üben Beobachtungsschwerpunkte: • Griff- und Haltetechniken • Den Partner regelgerecht und unter Anwendung der Techniken mit und ohne Gegenwehr in andere Raumpositionen bringen • Fairness/Kooperation **punktuell:** Abschlussturnier Sumoringen (Rangfolge, Jungs, Mädchen getrennt)

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs: 5.3

Thema des UV: Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedliche Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen.

BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **e – Kooperation**
Inhaltliche(r) Kern(e): • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5] • motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: [1]	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 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, Kasten, Bock, Sprossenwand) demonstrieren [6 BWK 5.1] • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden und nutzen [6 BWK 1.3] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachegerecht ausführen [6 BWK 5.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (6 SK c1) **MK** • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen (6 MK f1) **UK**

	• einfache Wagnissituationen für sich situativ einschätzen (6 Ukc1)

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Erlernen und sichern vielfältiger Bewegungsfähigkeiten und Fertigkeiten. Selbständiges üben an Gerätebahnen (Stationen) Helfen und Sichern	**Reflektierte Praxis /Fachbegriffe:** Körperschema, Körperspannung, Halte- und Stützkraft,	**unterrichtsbegleitend:** Beteiligung am Auf- und Abbau, Aktive Teilnahme, Anstrengungsbereitschaft. Mitarbeit im Unterrichtsgespräch. **Punktuell:** Motorischer Test zum Abschluss

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs: 5.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1]
• sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spieler taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]
• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]
MK
UK
• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte • Übernahme von drei Leitsätzen der Heidelberger Ballschule (Entwicklungsgemäßheit, Vielseitigkeit, Freudbetontheit) • „Spielerisch Lernen“ • Übungen aus allen drei Bausteinen der Heidelberger Ballschule, ABC für Spielanfänger (A – Taktik, B – Koordination, C – Technik) • Verbesserung der „motorischen Intelligenz“ • Vielseitige, sportspielübergreifende Ausbildung • Fokussierung auf das Spielen mit der Hand (Zielschussspiele) • Hinführung auf die Anforderungen in den großen Sportspielen (u.a. Basketball) – integrative Sportspielvermittlung	• Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen • Spielformen mit möglichst isolierter Anforderung (z.B. Lücke erkennen) • Spielen mit wechselnden Partnern • 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“)	**Reflektierte Praxis:** • Qualitätsmerkmale von Bewegung • Einschätzung und Beschreibung von Anforderungen und **Druckbedingungen ?** in Spielsituationen • Situationsangemessenes Spielverhalten **Fachbegriffe:** • Taktik Anbieten & Orientieren/Lücke erkennen; Ballbesitz individuell und kooperativ sichern; Abschlussmöglichkeiten nutzen • Koordination Ballgefühl • Technik Flugbahn des Balles und Laufweg zum Ball bestimmen; Position und Bewegungen der Mit-/Gegenspieler erkennen; Ballbesitz und –abgabe kontrollieren	**unterrichtsbegleitend:** <u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> • Taktisch angemessenes Verhalten in Spielsituationen (BWK) • Bennen und beurteilen von Bewegungsmerkmalen als Ausdruck der Bewegungsqualität (SK und UK) • Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen • Kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben • **punktuell:** <u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> • Demonstration von Übungen aus dem Bereich der (grundlegenden) koordinativen Basiskompetenzen (u.a. individuelle Verbesserung, Schwierigkeitsgrad der Übungen, Vielfältigkeit der Übungen - Repertoire) (BWK)

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs: 5.5

Thema des UV: ***„Vom Turmball zum Basketball" - spielerische Hinführung zum ersten Basketballspiel (3:3)***

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e – Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele **(Basketball**, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] **MK** **UK** • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Spiel 3:3 • beginnen mit Turmball • Hinführung zum 3:3 • erste Regeln einführen: Schrittregel, Körperkontakt. • keine Technikschulung!	**Reflektierte Praxis:** **Fachbegriffe:**	**unterrichtsbegleitend:** Fairplay, Anstrengungsbereitschaft Beobachtungsschwerpunkte: **punktuell:** Spiel 3:3 (Miniturnier) Beobachtungsschwerpunkte: Spiel miteinander

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 5.6

Thema des UV: „*Manege frei" - Schülerinnen und Schüler gestalten eine Zirkusaufführung*

BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Inhaltsfelder:** **b – Bewegungsgestaltung**
Inhaltlicher Kern: • gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 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] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3] • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] **MK** • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] • einfache Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] **UK** • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• A: Akrobatik: - Vertrauensbildende Übungen, Helfergriffe und Hilfestellung - Verletzungsprophylaxe (wo darf man den Untermann belasten? → Schulter und Becken, aber nicht auf Rücken und Bauch) - Zweierakrobatik (Arbeitsblätter: → Petra) und erste kleine Präsentation - Viererakrobatik (bewegte Elemente als (Rolle, Handstand, Rad) als Übergänge nutzen) • B: Jonglieren: - (Tücher, Bälle), Wackelbrett, große Walzen, Einrad, Diabolo, Teller drehen: üben und einstudieren • Kombination von A + B Kriterien: 1. Einstieg 2. Nutzung von Raum und Zeit und Dynamik 3. Abschluss/Ende	**Reflektierte Praxis /Fachbegriffe:** Helfergriffe, Positionen aus der Akrobatik (Bank, Stuhl, Flieger)	**unterrichtsbegleitend:** Aktive Teilnahme, Anstrengungsbereitschaft. Mitarbeit im Unterrichtsgespräch und insbesondere in der Gruppe (Planung und Übung der Gruppenpräsentation) **Punktuell:** Abschlusspräsentation mit der Gruppe **Beobachtungsschwerpunkte:** Umsetzung der Kriterien (vgl. linke Spalte), Kreativität

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 5.7

Thema des UV: „*Rennen, Hüpfen, Werfen*“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren
parallel zu UV 5.8

BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • grundlegendes leichtathletisches Bewegen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] **MK** • einfache Hilfen (Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<u>Rennen</u>: - Laufspiele (Schmetterlingsfangen, Hütchenklau, 15-Sekunden-Jagd, ...) - Staffelspiele (Pendelstaffeln, Transportstaffeln, ...) - Lauf-ABC (Schulung der Lauf-Koordination) <u>Hüpfen</u>: - Sprung-ABC (Schulung der Sprung-Koordination und Sprungfähigkeit) - Sprung-Parcours (Kästen, Seile, Reifen, Schaumstoffpommes, ...) <u>Werfen</u>: - kleine Wurfspiele (Zombieball, Völkerball, ...) - Wurfstationen (unterschiedliche Ziele, Wurfgegenstände etc.) --> bewusste Konfrontation (z.B. bei den Stationen) mit der Nutzung der Bilateralität --> ggf. Entwicklung von eigenen Stationen durch die SuS	**Reflektierte Praxis:** Hinführung zur Erkenntnis einer sportartspezifischen "Schokoladen-seite" **Fachbegriffe:** - Sprungbein - Wurfarm	**unterrichtsbegleitend:** - Anstrengungsbereitschaft - Mitarbeit in Reflexionsphasen - Auf- und Abbau - Kreativität bei Unterrichtsgestaltung **punktuell:** ---

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs: 5.8

Thema des UV: *„Ausdauer macht Spaß!“* – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben ***parallel zu UV 5.7***

BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Inhaltsfelder:** **d – Leistung** **f – Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • aerobe Ausdauerfähigkeit	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im **Laufen (15 min)** erbringen [6 BWK 1.4]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] **MK** • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] **UK** • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
- Umkehrläufe, Zeiteinschätzläufe, Tempovariationen - Laufspiele (UNO, ...) - Biathlon mit Strafrunden - Anhängelauf - 6-Tage-Rennen - Transportstaffeln - Lauftagebuch - Laufpass zur Steigerung der Laufdauer	**Reflektierte Praxis:** - Zusammenhang von Atmung und Herzschlag sowie die Veränderung unter Belastung - Befindlichkeit nach Anstrengung - Einschätzung der individuellen Fähigkeiten in Korrelation mit der bevorstehenden Belastungsintensität -->durchgängiges, gleichmäßiges Lauftempo **Fachbegriffe:** - Ruhepuls, Belastungspuls - Atemfrequenz	**unterrichtsbegleitend:** - Anstrengungsbereitschaft - Mitarbeit in Reflexionsphasen **punktuell:** - Lauftagebuch (Dokumentation) - 15 Minuten Laufen ohne Unterbrechung TABELLE

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 2	Nummer des UVs: 5.9
Thema des UV: Hop oder Top		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **f – Gesundheit**	
Inhaltliche Kerne: • Überprüfung der allgemeinen Schwimmfähigkeit	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**	

Doppelstunde zur Überprüfung der allgemeinen Schwimmfähigkeit (100m Brustschwimmen, Tauchen nach Ring)

Bei nicht vorhandener/eingeschränkter Schwimmfähigkeit erfolgt ein Zeugnisvermerk durch den Sportlehrer, dass die allgemeine Schwimmfähigkeit bis zu Beginn des neuen Schuljahres nachgewiesen sein muss.

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs: 6.1

Thema des UV: „*Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf*“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben

BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen [6 BWK 3.2] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] **MK** • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]

	UK • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**
Ziel: Klassischer Dreikampf (50m, Weitsprung, Schlagwurf) + Ausdauer - Aufwärmen: Lauf- und Sprung-ABC, disziplinspezifisches spielerisches Aufwärmen - Kennenlernen der Wettkampfanlagen - Spiel- und Übungsformen zu den drei Disziplinen - Üben, z.B. im Stationsbetrieb - gegenseitiges Messen - mediengestützte Rückmeldung bei Weitsprung (insbesondere Absprung) und/ oder Wurf	**Reflektierte Praxis:** - Einsatz von Schwung-/Sprungbein sowie von Wurfarm/Gegenarm - Messverfahren **Fachbegriffe:** - Schwungbein/Sprungbein - Wurfarm/Gegenarm/Stemmbein - Flugphase - Startkommando	**unterrichtsbegleitend:** - Anstrengungsbereitschaft - Mitarbeit in den Reflexionsphasen **punktuell:** - Abschlussbewertung auf Grundlage der Tabellen für das Sportabzeichen!

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs: 6.2

Thema des UV: „*Vom Hundepaddeln zum Kraulschwimmen!*“ – Erlernen der Kraulschwimtechnik Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen

BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Spiele im Wasser	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] **MK** • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] **UK**

• in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]	• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe**	**Leistungsbewertung**
– Voraussetzungen schaffen für die absolute Sicherheit im Wasser – Spielerische Wassergewöhnung im Lehrschwimmbecken mithilfe kleiner Spiele, Staffeln (daran Erfahrungen zum Verhalten des Körpers im Wasser sammeln: Auftrieb, Absinken, Vortrieb, Gleiten, Tauchen, Rotationen) – Erlernen der Brustkraultechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende mithilfe von Bilderreihen, Schülerdemostartionen, Staffelspielen (auch ohne Wettkampf), ... – Nutzen von Partnerkorrekturen zur Verbesserung der Technik – Aufteilung Armschlag und Beinschlag mit Brettern, Pull-Boys – Springen von Beckenrand, Startblock und 1-Meter-Brett auf verschiedene Weisen (Sicherheitsaspekte thematisieren) – (ggf. Aufgreifen des Brustschwimmens und Verbesserung der Technik (mit richtiger Atemtechnik))	**Reflektierte Praxis:** Wesentliche Merkmale der Kraultechnik thematisieren (s.u.) Motorische Grundfähigkeiten im Schwimmen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) **Fachbegriffe:** – Unterschied Gleit- und Wechselzugtechnik – Zug- und Druckphase / Gleitphase	**unterrichtsbegleitend:** – Mitarbeit in den Reflexionsphasen, bei der PA-Korrektur – Anstrengungsbereitschaft – individuelle Leistungsentwicklung – Beachtung von Sicherheitsregeln **punktuell:** – Bewertung der Gesamttechnik (Beobachtungsschwerpunkte: Start, Armbewegung, Beinschlag, Atemtechnik, Wende) – 25m auf Zeit (siehe Tabelle)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: begleitend zu UV 6.2	Nummer des UVs: 6.3

Thema des UV: *„Ausdauernd Schwimmen für die Gesundheit“* – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können

BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Inhaltsfelder:** **d – Leistung** **f – Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • aerobe Ausdauerfähigkeit	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung **im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m)** erbringen [6 BWK 1.4]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] **MK** **UK** • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]

<table>
<tr><th>Didaktische und methodische Entscheidungen</th><th>Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe</th><th>Leistungsbewertung</th></tr>
<tr>
<td>Unterrichtsbegleitend zum UV Schwimmen wird die Ausdauerleistung in einer individuell gewählten Schwimmtechnik trainiert und überprüft.

Mögliche Unterrichtsinhalte:
- Einschwimmen zu Beginn einer Stunde
- Wettkampfspiele und -staffeln zur Förderung der Ausdauer
- Ziel: 15 Minuten ausdauernd Schwimmen
- gute Möglichkeit, um 200m Zeit für das Sportabzeichen zu messen</td>
<td>Reflektierte Praxis:

- Kraftsparendes Schwimmen
- Reaktionen des Körpers: Erhöhter Puls, Ermüdung
-positive Auswirkungen auf den Körper: Steigerung der Fitness, Reduktion des Körpergewichts

Fachbegriffe:</td>
<td>unterrichtsbegleitend:

Anstrengungsbereitschaft beim Üben und in den Wettkämpfen

punktuell:

1. 15 Minuten - Schwimmen:

<table>
<tr><th>Geschaffte Strecke</th><th>Note</th></tr>
<tr><td>≥ 350m</td><td>1</td></tr>
<tr><td>300m</td><td>2</td></tr>
<tr><td>250m</td><td>3</td></tr>
<tr><td>200m</td><td>4</td></tr>
<tr><td>< 200m</td><td>5</td></tr>
</table>

2. individuelle Leistungssteigerung

außerdem:
200m Zeit
(Werte vom Sportabzeichen)</td>
</tr>
</table>

Jahrgangsstufe 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs: 6.4
Thema des UV: „*Gambol Jump" - Gemeinsam springen wir Gummitwist*		*Empfehlung: parallel zum Schwimmen*
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Inhaltsfelder:** **b – Bewegungsgestaltung**	
Inhaltlicher Kern: • gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 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] • eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** **MK** • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] • einfache Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] **UK**	

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Erarbeitung des Grundschrittes für die "enders" und Übenden in der Mitte • erste Ideen Sammeln für Variationsmöglichkeiten • GA: Vorbereitung, Einübung einer Gruppenpräsentation • Kriterien für die GA: – Ausführung des Grundschritts – klarer Anfang/ klares Ende – Positionswechsel (innen und außen) – mindestens 3 Variationen einbauen –	**Reflektierte Praxis /Fachbegriffe:**	**unterrichtsbegleitend:** Aktive Teilnahme, Anstrengungsbereitschaft. Mitarbeit im Unterrichtsgespräch und insbesondere in der Gruppe (Planung und Übung der Gruppenpräsentation) **Punktuell:** Abschlusspräsentation mit der Gruppe **Beobachtungsschwerpunkte:** Umsetzung der Kriterien (vgl. linke Spalte), Kreativität

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 6.5

Thema des UV: *„Handball – Einführung in Lippes Bundesligasportart“*

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e – Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele **(**Basketball, Fußball, **Handball**, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] **MK** **UK** • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Spiele zum Passen, Fangen und Freilaufen, darin: - versch. Pass- und Fangtechniken, unterschiedliches „Ball“material - Schrittregel (max. 3 Schritte) - kein Prellen und Tippen →Förderung des Zusammenspiels - optimal: Manndeckung z.B. Zehnerball, Reboundball, Hütchentorball, in jedem Kasten liegt ein anderer Gegenstand (Sandsäckchen, Tennis-/Softball, Leibchen) zum Weiterspielen, Reifen-/Kastentitschball,… • Staffeln und Wettkämpfe zum Passen/Fangen, Zielwurf Wichtig beim Zielwurf: Ziele sollten nicht zu leicht (Pylonen, Reifen) sein, da die SuS ansonsten zu Bogenlampen übergehen, anstatt Kraft einzusetzen. Sinnvolle Ziele: Medizinbälle, kleine Kästen „treiben“ • Technikschwerpunkte: - Lauftäuschungen ohne Ball (=Freilaufen) mit Tempowechsel (zunächst gegen passiven (z.B. Holzkasten), dann gegen aktiven Gegenspieler) - Schlagwurf (zunächst aus dem Stand, anschließend aus der Bewegung) - bei Fortgeschrittenen: Sprungwurf (zunächst aus Dreischritt, dann nach Anspiel) Köpertäuschungen mit Ball (Wackler, Überzieher) mit Tempowechsel (zunächst gegen passiven, dann gegen aktiven Gegenspieler) • Spielregeln (nur die wichtigsten) • Spiel 4:4 + TW (mit Manndeckung) *Einladen eines Bundesligaspielers (TBV Lemgo/HSG Blomberg-Lippe)?*	**Reflektierte Praxis:** - Manndeckung →freilaufen mit Tempowechsel - optimale Passhöhe: Kinnhöhe, um schnell weiterspielen zu können - Fangen: Ball entgegengehen, an den Körper heranziehen - bei Wurf/Pass: Wurfarm hinten, Gegenfuß vorne (→Biomechanik) **Fachbegriffe:** - Schrittregel, Doppeldribbling - Schlagwurf: Fußspitze zeigt zum Tor, Wurfarm-Ellbogen auf Nasenhöhe - Lauftäuschungen: Temposteigerung, zum Mitspieler hin/vom Mitspieler weg - Manndeckung	**unterrichtsbegleitend:** Beobachtungsschwerpunkte: - Einhaltung der Spielregeln - Mitarbeit in Reflexionsphasen - schnelles Erfassen der Spiele und Techniken - Unterstützung der Schwächeren (gerade bei Vereinsspielern) **punktuell:** Beobachtungsschwerpunkte: - technisch sauberer und effizienter Schlagwurf aus der Bewegung - Spiel: Freilaufen, effizienter Torabschluss, Abwehrarbeit, Einsatzbereitsschaft

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: unterrichts-begleitend	Nummer des UVs: 6.6

Thema des UV: "Richtig aufwärmen! Aber wie?!" - Merkmale einer sachgerechten und altersgerechten Erwärmung für sportliches Bewegen thematisieren, diese mit der Klasse durchführen und reflektieren

BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Inhaltsfeld(er):** – **Gesundheit [f]**
Inhaltliche(r) Kern(e): – allgemeines und spezielles Aufwärmen	**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):** – Unfall- Verletzungsprophylaxe
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** – sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** – Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung benennen) [6 SK f2] **MK** – **UK** –

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
– Grundlagen des Aufwärmens (allgemeine, sportartspezifische Erwärmung) thematisieren – Aufwärmspiele – funktionelles Dehnen (Sportartabhängig) – Kräftigung zur Vorbereitung auf sportliche Belastungen – Je 2 SchülerInnen übernehmen die Erwärmung zu einer Sportstunde.	**Reflektierte Praxis:** Beurteilung der durchgeführten Erwärmung **Fachbegriffe:** Allgemeine und Sportartspezifische Erwärmung Dehnen Kräftigen	**unterrichtsbegleitend:** Mitarbeit und Verhalten während der Erwärmung anderer Mitschüler und Reflektion der durchgeführten Erwärmung **punktuell:** Vorbereitung und Durchführung der Erwärmung mit der gesamten Klasse (PA) **Beobachtungsschwerpunkte:** – Erklärung – Auswahl der Übungen- und Spielformen – Organisation

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 6.7

Thema des UV: Turnen an Geräten – Boden, Barren (und ggf. Balken) – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden und Barren (ggf. Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbindung nutzen.

BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **b – Bewegungsgestaltung**
Inhaltliche Kerne: • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Variation von Bewegung [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • vielfältige turnerische Bewegungsfertigkeiten an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen am Beispiel Reck/Barren, Boden und Balken demonstrieren. [6 BWK 5.1] • eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] **MK** • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] **UK** • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf

	grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Schwerpunkt der Einheit Boden: Boden: Rollbewegungen, Handstand mit abrollen und Rad. (Präsentation einer Einzelkür) Grundlagen am Barren mit Schwerpunkt Stützkraft: Stützen, Schwingen, Kehren (und Wenden) Helfen und Sichern am Boden und am Barren: Klammer- und Drehklammergriff [Balken: Balancieren, Pferdchensprung, Standwaage, Drehung, Aufgang, Abgang]	**Reflektierte Praxis:** Körperspannung, Stützkraft, Helfergriffe. **Fachbegriffe:** Vorbereitungs- und Hauptphase.	**unterrichtsbegleitend:** Beteiligung am Auf- und Abbau, Aktive Teilnahme, Anstrengungs-bereitschaft. **punktuell:** Einzelbodenkür + Barren Mini-Partner-Kür Ggf. auch PA am Boden und Einzel am Barren

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs: 6.8

Thema des UV: *„Erste Spielerfahrungen im Badminton sammeln“* – Einfache Spielsituationen im Spiel 1:1 durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e – Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: Badminton Einzel	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 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** • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sportliche Handeln benennen [6 SK f2] **MK** • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] **UK** • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Erste Spielerfahrungen sammeln, Ball möglichst lange im Spiel halten. In gleicher Weise „Taktik -Spiel- Modell“ auf die Elemente (Aufschlag, Clear, Drop, ...) anwenden Stunde jeweils mit Spiel beenden	**Reflektierte Praxis /Fachbegriffe:** Thematisierung Schlägerhaltung bei Vor- und Rückhand Bedeutung der Zentralposition	**unterrichtsbegleitend:** Beteiligung am Auf- und Abbau, Aktive Teilnahme, Anstrengungsbereitschaft. Mitarbeit im Unterrichtsgespräch. **punktuell:** Ranglistenturnier (z.B. Pyramidenturnier)

Jahrgangsstufe 6	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs: 6.9

Thema des UV: „*Wer bremsen kann, gewinnt*“ – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Skate-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen

BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wassersport	**Inhaltsfelder:** **f – Gesundheit,** **c – Wagnis und Verantwortung**
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1] • grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] **MK** • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte • Materialkunde • Skate-Roll-Gewöhnung inkl. Sturzverhalten • Erlernen Bremstechniken + Beschleunigung • Festigung sicheres Fahrverhalten • Erstellung eines Skate-Parcours • Individuelle Parcours- Bewältigung • Reflexion über Sicherheitsaspekte und eigene Leistungsfähigkeit **Fachbegriffe** • Bewegungsmerkmale • Sicherheitskriterien	• Vertrauensbildende Übungen zum Aufbau einer sicherheitsbewussten Unterrichtsatmosphäre • Fortgeschrittene als ‚Experten' bei Erstgewöhnung sowie Sturzverhalten • Differenzierte, stationsgebundene Bewegungsaufgaben: Erlernen/ Festigen/ Verbessern der Bremstechniken in PA • Erstellung einer Übersicht: Auswahl & Kombinationskriterien für eine sicherheitsbewusste Parcourserstellung • Individualisierung: Passgenaue Einordnung in die entsprechende Leistungsgruppe → vgl. Diagnosebogen (M 1) • Kooperative Parcourserstellung in GA (ca. 3 Gruppen à 8 -10 Schüler) → vgl. Lernaufgaben (M 2) → vgl. Hilfekarten (M 3) • Fachbegriffe • Erproben und Experimentieren • Partnerkontrolle	**Reflektierte Praxis** • Inline-Skate-Fahren nach individuellen und gemeinschaftlichen Kriterien • Verschiedene Bremstechniken • anforderungsdifferenzierte Skate-Parcours • sicherheitsbezogene Selbsteinschätzung des Fahrverhaltens **Fachbegriffe** • T-Stop, Heel-Stop, Kurven-Stop	**unterrichtsbegleitend** (→ Beobachtungsbogen M 4): vgl. die KE in der BWK, SK und MK • sicheres und rücksichtsvolles Fahrverhalten (MK und BWK) • Parcours kriterienorientiert entwickeln (MK) • sich individuell motorisch verbessern (BWK) • Gefahrenmomente und Herausforderungssituationen benennen und beschreiben (SK) **punktuell** → Beobachtungsbogen (M 4) vgl. die KE in der BWK • zügig beschleunigen • sicher bremsen • kontrolliert Kurven fahren • geschickt Hindernisse umfahren und die Körperbalance wahren • verschiedene Anforderungen (→ hier Transport von Bällen) koordinieren

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 7.1

Thema des UV: Wir lassen die Scheibe fliegen - Spiele entwickeln am Beispiel von Ultimate Freisbee

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3] • Wählen Sie ein Element aus.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] **MK** • Wählen Sie ein Element aus. **UK** • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Die zentrale Spielidee von Ultimate Frisbee einführen (Scheibe in der Endzone ablegen). Dazu bewusst überlegen, welche Regeln zu Anfang als verbindlich eingeführt werden – bewusst unvollständig (!) • Klasse in feste Spielgruppen einteilen. (zu Beginn) • Spielgruppen spielen lassen und in jeweiligen Reflexionsphasen über Probleme im Spielbetrieb sprechen und daran Regeln entwickeln. Alles ist möglich! Ziel: Verständnis, dass man Regeln braucht um gut spielen zu können, aber auch nur möglichst wenig. Es soll Spaß machen und ein „flüssiges“ Spiel werden. (Kritische Betrachtung /Erprobung der erarbeiteten Regeln) • Wenn sich in verschiedenen Spielgruppen unterschiedliche Spiele aus der Spielidee entwickeln, diese gegenüberstellen / gegenseitig vorstellen. • Zusätzlich zu den Spielphasen: Technikerarbeitung nach Bedarf im Spiel: Werfen: Rückhandwurf, Vorhand- und Überkopfwurf & Fangen: beidhändig und einhändig • Besondere Bedeutung: Fairplay! Auch auf Weltmeisterschaftsebene Selbstregulierung statt Schiedsrichter!	Reflektierte Praxis: Entwicklung, Erläuterung und kritische Erprobung von Regeln Fachbegriffe: **Vorhand** **Rückhand** **Upside down** **Sandwich catch**	unterrichtsbegleitend: Mitarbeit in den Unterrichtsstunden (Praxis und Theorie) punktuell: **1) Technik: PA Frisbee zuspielen und alle 3 Wurfarten zeigen** **2) Spiel: Spiel nach den vereinbarten Regeln mit Bewertung der folgenden Kriterien:** **- Regelverständnis** **- Einsatzbereitschaft** **- erfolgreiches Spiel**

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 7</th><th>Dauer des UVs: 10</th><th>Nummer des UVs: 7.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Miteinander - Gegeneinander: Eine kleine Gruppenvorführung aus dem Bereich Pantomime oder Bewegungstheater zu einem die Schüler aktuelle betreffenden Thema erarbeiten und präsentieren (erste Ideen: Mobbing, Umweltschutz, Respekt)</td></tr>
<tr><td>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
b - Bewegungsgestaltung
Wählen Sie ein Element aus.</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:
• Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)
• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Variation von Bewegung [b]
• Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]
• Wählen Sie ein Element aus.</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.3]
• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]
• Wählen Sie ein Element aus.
MK
• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1]
• Wählen Sie ein Element aus.
• Wählen Sie ein Element aus.
UK
• die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]</td></tr>
</table>

Didaktische und methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Endprodukt: Gruppen- oder ggf. auch Einzelpräsentation zu einem für die Schüler aktuell relevanten Thema. Mögliche Idee: - Respekt - Miteinander - Gegeneinander in der Schule - Umweltschutz Nachhaltigkeit - Vielfalt Übungen, die den SuS Sicherheit geben; mutig sein; Bewegen zur Musik mit geschlossenen Augen. Emotionen durch Bewegung / Körperhaltung darstellen Bewegungsaufgaben zu zweit lösen und in der Gruppen weiterdenken.	Reflektierte Praxis: ! Fachbegriffe:	unterrichtsbegleitend: - Mitarbeit in den Unterrichtsstunden - Mut zeigen zu unbekannten Bewegungen - punktuell: - Bewertung der Gruppenpräsentation in Hinblick auf vorher festgelegte Kriterien

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs: 7.3

Thema des UV: Gehirn + Bewegung = mehr Leistung – Training nach der Methode von Life Kinetik

BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Kleine Spiele und Pausenspiele • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1] • Wählen Sie ein Element aus.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. **UK** • Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische und methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
• **einfache Geschicklichkeits-, Wahrnehmungs- und Denkübungen → komplexeres Anforderungsniveau im Laufe des Vorhabens** • **Augentraining zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung** • **z.B. Namensspiele (farbige Bälle); Fangspiele mit Ansage; zwei Bälle hochwerfen (Varianten); Liniensprünge etc.** • **Entwicklung eigener Life-Kinetik-Übungen**	Reflektierte Praxis: Konzentration Bewegung visuelle Wahrnehmung Fachbegriffe: Vernetzung von Gehirnzellen	unterrichtsbegleitend: • mündliche Mitarbeit • Anstrengungsbereitschaft punktuell: keine punktuelle Leistungsbewertung

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs: 7.4

Thema des UV: Schwimmen

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] **MK** • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sport-

	licher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • 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** • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und tauchen einhalten, **Gleich- und Wechselzugtechnik mit Atemtechnik, Start und Wende** elementare Gesetzmäßigkeiten des Bewegens im Wasser Baderegeln Erproben und Experimentieren: anhand eigener Erfahrungen Rückschlüsse auf die Besonderheiten der Bewegungssituation im Wasser ziehen	Reflektierte Praxis: Auftrieb • Absinken • Vortrieb • Rotation Fachbegriffe: Auftrieb • Absinken • Vortrieb • Rotation	unterrichtsbegleitend: individuelle Abnahme der Schwimmabzeichen Techniküberprüfung einer Gleichzug und einer Wechselzugtechnik punktuell: schriftliche Überprüfung der Baderegeln

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs: 7.5

Thema des UV: Hochsprung

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocashing, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] **MK** • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen

	[10 MK a2] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] **UK** • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische Entscheidungen **Methodische Entscheidungen**	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Schwerpunkt Hochsprung: Hochsprung in Realation zur Körpergröße Jump and Reach Stationenlernen zur Einführung des Flops Einstieg mit Beispielvideo, Videoanalyse der SuS mit slow motion	Reflektierte Praxis: Anbahnender biomechanischen Prinzipien, Einflussgrößen auf die Leistung Fachbegriffe: Schwungbein, Sprungbein, **Bogenspannung, Anlauf, Absprung, Flugkurve, Landung**	unterrichtsbegleitend: Mitarbeit in Reflektionsphasen,, Aufbau und Abbau Analoge oder digitale Darstellung der Leistungen und ggf. Lernfortschritt punktuell: Hochsprung relativ und absolut, Wertetabelle Leistungsbereitschaft

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 7.6

Thema des UV: *„Vom kleinen zum großen Basketball“*

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e – Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele **(Basketball**, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] **MK** **UK** • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Spiele zum Passen und Fangen, darin: - versch. Pass- und Fangtechniken - Schrittregel (2-Kontaktregel) - Sternschritt • Spiele zum Dribbeln und Stoppen (+ Sternschritt) • Positionswurf (isoliert üben) und Rebound • Korbleger und Korblegerrundlauf • Give and Go („Doppelpass“) • 1 gegen 1 mit: - Tempowechesel - Richtungswechsel - Handwechsel • Spielregeln (nur die wichtigsten) • Großes Spiel (mit Manndeckung) • Alternative: Großes Spiel ohne Dribbeln	**Reflektierte Praxis:** Hier können Sie die wichtigsten Reflexionsanlässe und zu vermittelnde Fachbegriffe eintragen **Fachbegriffe:** Schrittregel; Sternschritt; Positionswurf; Korbleger; „Give and Go“; 1 gegen 1;	**unterrichtsbegleitend:** Hier können Sie die vereinbarten Überprüfungsformen sowie Kriterien und Beobachtungsschwerpunkte zur Leistungsbewertung eintragen Beobachtungsschwerpunkte: **punktuell:** Hier können Sie die vereinbarten Überprüfungsformen sowie Kriterien und Beobachtungsschwerpunkte zur Leistungsbewertung eintragen Beobachtungsschwerpunkte

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 18	Nummer des UV: 7.7

Thema des UV: Reck und Barren - Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Reck und Barren für die Gestaltung einer Übungsverbindung.

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **b – Bewegungsgestaltung**
Inhaltliche Kerne: • Normgebundenes Turnen an Geräten	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Variation von Bewegung [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • Helfen und Sichern	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. **MK** • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. **UK** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.

Didaktische Entscheidungen **Methodische Entscheidungen**	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Schwerpunkt: Reck: Felgbewegungen – Aufschwung, Umschwung und Unterschwung Vertiefung aus den früheren Jahrgangsstufen Barren: Stützen, Schwingen, Kehren und Wenden Helfen und Sichern: Klammer- und Drehklammergriff .	**Reflektierte Praxis:** Körperspannung, Stützkraft, Helfergriffe. **Fachbegriffe:** Vorbereitungs- und Hauptphase	**unterrichtsbegleitend:** Beteiligung am Auf- und Abbau, Aktive Teilnahme, Anstrengungs-bereitschaft. **punktuell:** Einzelübung am Reck und Barren (siehe Anlage) !

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs: 8.1

Thema des UV: Ausdauertraining – kann das eigentlich auch Spaß machen? Spielerisches Ausdauertraining unter Einbezug des Orientierungslaufs

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Aerobe Ausdauerfähigkeit	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Trainingsplanung und Organisation [d] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] →Laufen: 3000m-Lauf →Schwimmen: 500m	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] **MK** • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] **UK** • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Eingangstest 3000m zu Beginn der Einheit und Ausgangstest am Ende der Einheit, um Auswirkung des sportlichen Trainings beurteilen zu können **→Um einen längeren Zeitraum für das private Training erfassen zu können, sollte der Eingangstest optimalerweise vor den Ferien durchgeführt werden (bspw. Ende der 7.Klasse vor den Sommerferien), um diese zum eigenständigen Trainieren nutzen zu können** **Zwei Bewegungsfelder** **→Lehrplanvorgabe** **→Leistungserbringung nicht nur über Laufen**	Eingangs- und Ausgangstest zur Datenerfassung und punktuellen Leistungsbewertung **Unterrichtsgestaltung sehr <u>vielseitig</u> und <u>spielerisch</u>** **→unterschiedliche Laufspiele mit Dauer- und Intervallmethode, z.B. UNO, Mensch-ärgere-dich-nicht, Jenga-Turm, Biathlon** **→Orientierungsläufe (Einführung auf dem Schulgelände, später in der näheren Umgebung des Schulgeländes)**	**Reflektierte Praxis:** ▪ Trainingsplanung/-gestaltung ▪ Auswirkungen sportlichen Trainings Dokumentation von Training (analog und digital) **Fachbegriffe:** ▪ aerob vs. anaerob ▪ **Dauer-, Intervallmethode** ▪ **Belastungsgrößen (Dichte, Umfang, Intensität, …)**	**unterrichtsbegleitend**: - Leistungsbereitschaft - Motivation - Mitarbeit in Reflexionsphasen **punktuell**: - 3000-Lauf - 500m Schwimmen - Lauftagebuch

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 8.2

Thema des UV: Badminton – Vertiefung der Überkopftechniken und Erweiterung auf das Spiel zu viert (Doppel)

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • 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**

	• grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] **UK** • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	**Methodische Entscheidungen**	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Technikschulung auf dem Halbfeld zu zweit **Techniken:** **- Aufschlag wiederholen** **- bei Überkopfschlägen Treffpunkt thematisieren und Unterarmdrehung andeuten (mit Videoanalyse)** **- Smash einführen** **- Spiel am Netz vernachlässigen (Heben ansprechen)** **Doppelregeln einführen (über Sinn diskutieren und z.B. abwechselnd schlagen erproben lassen) und als Spielform am Ende durchführen**	**Technikschulung mit Videoanalyse partnerweise unterstützen (Tableteinsatz)**	Reflektierte Praxis: **Wie analysiert man Bewegungen und wie gibt man Rückmeldungen?** **(→** Handout) Wie teilt man sich im Doppel das Feld auf? Warum sind die Regeln im Doppel so und sind sie auch für den Schulsport so sinnvoll? Fachbegriffe: **Phasenbilder**	unterrichtsbegleitend: **Einsatz während der Stunden, Fähigkeit zur Rückmeldung, Fähigkeit zur Annahme von Verbesserungen** punktuell: **Regelgerechtes Doppelspiel** **Techniken: Überkopfschläge (Clear, Drop und Smash) mit Hauptaugenmerk auf er Flugkurve**

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 8.3

Thema des UV: Turnen an Geräten – Bock-, Kasten- und Pferdsprung. – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Sprung.

BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • normgebundenes Turnen an Sprunggeräten	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Variation von Bewegung [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • turnerisches Bewegungsfertigkeiten an unterschiedlichen Sprunggeräten [6 BWK 5.1] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] **MK** • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Gerätehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] **UK** • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Stützsprünge: Anlauf- und Absprungphase, 1. und 2. Flugphase an verschiedenen Sprunggeräten: Kastengasse (Flugphase) Grätsche und Hocke am Bock Aufhocken und Hocke am Kasten/Pferd - quer und /oder längs. Helfen und Sichern: Klammergriff bei der Hilfestellung am Sprung anwenden können.	**Reflektierte Praxis:** (Absprung-) Sprungkraft; Körperspannung, Stützphase Helfergriffe **Fachbegriffe**: 1. und 2. Flugphase	**unterrichtsbegleitend:** Beteiligung am Auf- und Abbau, Aktive Teilnahme, Anstrengungsbereitschaft, Lernfortschritt **punktuell:** Deutlich sichtbare kurze Abdruckphase von beiden Händen (kein Durchhocken!) und 2. Flugphase.

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs: 8.4

Thema des UV: Spiele aus aller Welt und kleine Spiele

BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Kleine Spiele und Pausenspiele • Spiele aus anderen Kulturen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] • Wählen Sie ein Element aus.	**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] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus.

	UK • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	**Methodische Entscheidungen**	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Hier können Sie die didaktische Grundidee Ihres UVs eintragen! **Mögliche Spiele zur Auswahl:** **Floorball** **Flag-Football** **Baseball, Softball, Brennball** **Boule** **Pétanque** **Boccia** **Kubb (Wikingerschach)** **Kastenball** **3er-Ball** **Wandkopfball** **Drei-Felder-Fußball** **Eckenfußball** **…**	Hier können Sie Aufgabentypen, Methoden selbstständigen Arbeitens etc. eintragen! **Spiele in diesem Bereich folgen in ihrer Spielidee festen und komplexen Regelstrukturen. Für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander-Spielen in Sportspielen sind grundlegende koordinative Fähigkeiten, spielspezifische Fertigkeiten, Regelkenntnisse, taktische Handlungsfähigkeiten sowie soziale Kompetenzen notwendig.** **Heidelberger Ballschule**	Reflektierte Praxis: Hier können Sie die wichtigsten Reflexionsanlässe und zu vermittelnde Fachbegriffe eintragen! **Bereits kleine Regelspiele und deren altersangemessene Anpassung bieten Chancen, positive Spielerlebnisse zu ermöglichen sowie grundlegende Spielfähigkeiten und taktische Verhaltensweisen anzubahnen. Als Ausgangspunkt bei der Spielvermittlung sind solche Elementarformen von Spielen zu wählen, die bereits die grundlegende Idee der Sportspiele repräsentieren. Dabei werden in besonderer Weise die eigenen Fähigkeiten zur Selbstregulation sowie der faire und rücksichtsvolle Umgang miteinander gestärkt. Schwerpunkte sind**	unterrichtsbegleitend: Hier können Sie die vereinbarten Überprüfungsformen sowie Kriterien und Beobachtungsschwerpunkte zur Leistungsbewertung eintragen! punktuell: Hier können Sie die vereinbarten Überprüfungsformen sowie Kriterien und Beobachtungsschwerpunkte zur Leistungsbewertung eintragen!

		• **Ideen und Strukturen von Regel- und Sportspielen,** • **Spielspezifische motorische Fertigkeiten,** • **Taktische Verhaltensweisen und Selbstregulation sowie** • **Fairness und Respekt.** Fachbegriffe: Hier können Sie die wichtigsten Reflexionsanlässe und zu vermittelnde Fachbegriffe eintragen!	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs: 8.5

Thema des UV: Ropeskipping - Wir springen mit dem Seil

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	**Inhaltsfelder:** **b - Bewegungsgestaltung** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Variation von Bewegung [b] • Gestaltungskriterien [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1] • Wählen Sie ein Element aus.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]

	UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Inhalte: 1. Gestalterische Bewegungen, allein kurze Sprungabfolge absolvieren (Sprungfolge aus Material zusammenstellen) mögliche Schwerpunkte: ➢ Tempowechsel, Sprungvariationen, Richtungswechsel und Vermittlung von Grundtechniken als Stationenlernen oder Gruppenpuzzle (Material sie Ordner) 2. Sprünge zu zweit in einem oder zwei Seilen (aufbauend auf 1.; Bsp. Visitor Jump; Chinese Wheel) 3. Kleine Choreographie in einer Kleingruppe (3-5 Personen) 4. Präsentation **Theorie:** ➢ Beurteilungskriterien für die Choreographie zusammen erarbeiten und eine Jury bilden (alle bewerten oder aus jeder Gruppe einer?). ➢ Gestaltungskriterien in Ansätzen mit einfließen lassen. Schwerpunkt auf Raum (Postionswechsel, Wo sitzt das Publikum?). Zeit in Bezug auf synchron/asynchron thematisieren. Und Formaler Aufbau bei der Beurteilung (Schwierigkeitsgrad, Originalität) berücksichtigen. **Geräte:** ➢ Hanfseile, Speedropes, Kettenseile **Musik** 130 BpM **Digitale Medien:** Die SuS nutzen ihre Ipads, um die erarbeitete Choreographie zu analysieren und zu überarbeiten.		Reflektierte Praxis: Gestaltungskriterium Form und Zeit, ggf. Raum Fachbegriffe: **Gestaltungskriterien**	unterrichtsbegleitend: - Mitarbeit in den Unterrichtsstunden - Nutzen der Übungszeit - Hilfe für andere punktuell: - Kurze Sprungfolge alleine - Präsentation der Abschlusschoreografie - ggf. Mitarbeit als Jurymitglied

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 8.6

Thema des UV: Volleyball

Aufschlag, Pritschen, Baggern – Ich kann in einfachen Spiel- und Übungsformen technisch sicher und regelgeleitet mit- und gegeneinander „volley“ spielen!

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] **MK** • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]

	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]

Didaktisch-methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
• **Festhalten nicht erlaubt! -erste Erfahrungen mit dem volley Spielen von untersch. Bällen.** • **Oberes Zuspiel** **Stationenlernen** **„1 mit 1“/ „1 gegen 1“** **„2 mit 2“/ „2 gegen 2“** **Pritschen mit läuferischen, koordinativen oder kognitiven Zusatzaufgaben** **Richtungspritschen (Schulterachse)** • **Unteres Zuspiel** **Stationenlernen** **Zielbaggern und Richtungsbaggern (Schulterachse/ „Neigung der Arme“)** **Übungsformen/ Spielformen mit Verzicht auf direktes Rückspiel** • **Aufschlage von unten** **Aufschlag – Annahme Übungen mit steigender Komplexität** **„3 mit 3“ im Kleinfeld** Fachbegriffe: Oberes Zuspiel (Pritschen), Unteres Zuspiel (Baggern), Aufschlag, Regelwerk, Rotationsregel, Phasenbilder **Literatur: Papageorgiou & Spitzley (2007) „Handbuch für Volleyball Grundlagen“**	Reflektierte Praxis: • Technik- und Phasenbilder besprechen • über Bewegungsabläufe reflektieren Antizipation der Flugbahn Antizipation Pritschen oder Baggern/Entscheidungsfähigkeit • Bedeutung der Absprache im Volleyball Fachbegriffe: Phasenbilder, Absprache, Antizipation/ Steuerung der Flugbahn	unterrichtsbegleitend: • Auf- und Abbau der Geräte • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Unterstützung der Mitschüler • Absprechen mit dem Partner/ im Team • Zu beobachtende Fortschritte (z.B. Umsetzung der Technik, Beinarbeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit) • Aktive Teilnahme am Spiel punktuell: • Demonstration Grundtechniken in Übungs- und Spielformen • Ggf. (je nach Leistungsstärke) Demonstration der Spielfähigkeit im „3 mit 3“

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs: 8.7

Thema des UV: Jahrgangsstufenübergreifender Projekttag zum Thema Gleiten, Fahren, Rollen

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	**Inhaltsfelder:** **c - Wagnis und Verantwortung** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] • gerätespezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]

	• Wählen Sie ein Element aus. **UK** • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Didaktisch- methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Ein jahrgansstufenübergreifender Projekttag wird von den Sportlehrern organisiert. Als mögliche Projekte können **Radfahren, Inliner, Kajak, Rudern und Wasserski** angeboten werden. Jeder SuS wählt für sich ein Projekt individuell.	Reflektierte Praxis: Abhängig vom gewählten Projekt Fachbegriffe:	unterrichtsbegleitend: **-** Einsatzbereitschaft - Lernfortschritt - Unterstützung lernschwächerer SchülerInnen punktuell: **--**

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 9.1

Thema des UV: Handball – von der Manndeckung zur Raumdeckung

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, **Handball**, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Spiele zum Passen, Fangen und Freilaufen, darin: - versch. Pass- und Fangtechniken, unterschiedliches „Ball“material - Schrittregel (max. 3 Schritte) - kein Prellen und Tippen →Förderung des Zusammenspiels z.B. Zehnerball, Reboundball, Hütchentorball, in jedem Kasten liegt ein anderer Gegenstand (Sandsäckchen, Tennis-/Softball, Leibchen) zum Weiterspielen, Reifen-/Kastentitschball,… • Technikschwerpunkte: - *Wiederholung*: Lauftäuschungen ohne Ball (=Freilaufen) mit Tempowechsel (zunächst gegen passiven (z.B. Holzkasten), dann gegen aktiven Gegenspieler) - *Wiederholung*: Schlagwurf (sowohl aus dem Stand als auch aus der Bewegung) - *Einführung*: Sprungwurf (zunächst aus Dreischritt, dann nach Anspiel) - *Einführung*: Köpertäuschungen mit Ball (Wackler, Überzieher) mit Tempowechsel (zunächst gegen passiven, dann gegen aktiven Gegenspieler) • Taktikschwerpunkt: Raumdeckung nach 1:5-Regularien (statt Manndeckung) →Wechsel der Angreifer VOR der Abwehr: Abwehrposition wird beibehalten, Angreifer werden übernommen/übergeben →Einlaufen eines Angreifers HINTER der Abwehr: einlaufender Angreifer wird begleitet *→Taktik visualisieren (Tablet, Taktiktafel, Bodenplättchen o.ä.)* • Spielregeln (nur die wichtigsten) wiederholen • Spiel 4:4 + TW, bei Hallenkapazität: Spiel auf ganze Halle 6:6+TW	**<u>Reflektierte Praxis:</u>** - Lauftäuschung vs. Körpertäuschung (Täuschung ohne vs. mit Ball; wichtig bei beidem: Tempowechsel!) - Körpertäuschung zur vs. gegen die Hand - Manndeckung vs. Raumdeckung →Vor- und Nachteile **<u>Fachbegriffe</u>**: Positionswechsel VOR der Abwehr, HINTERlaufen der Abwehr (=Einläufer) **grobe Positionsbezeichnungen (Außen, Mitte, Halb, Kreis)** **Sprungwurf, Körpertäuschung zur/gegen die Hand, Tempowechsel**	**<u>unterrichtsbegleitend</u>**: Beobachtungsschwerpunkte: - Einhaltung der Spielregeln - Mitarbeit in Reflexionsphasen - schnelles Erfassen der Spiele, der Techniken und der Taktik, ggf. Weitervermittlung dieser als Experte - Unterstützung der Schwächeren (gerade bei Vereinsspielern) **<u>punktuell</u>**: Technik: - technisch sauberer und effizienter Sprungwurf - technisch saubere Körpertäuschung zur und gegen die Hand mit Tempowechsel **Taktik:** **richtige Umsetzung der Raumdeckung nach 1:5-Regularien im Spiel** **Spiel allgemein:** Freilaufen, effizienter Torabschluss, Abwehrarbeit, Einsatzbereitschaft, …

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs: 9.2

Thema des UV: Fitness ist mehr als nur Krafttraining: Wir gestalten unsere eigenes Zirkeltraining

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] • ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] **UK** • Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Thematisierung der Bereiche der Kondition (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) und Koordination (Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, ...) - Schwerpunkt auf Krafttraining - Entwicklung eines Krafttrainings unter verschiedenen Zielsetzungen (Kraftsteigerung; Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, gesunde Körperhaltung, ...)	**-Kondition und Koordination:** Idee: Info durch den Lehrer, SuS durchlaufen eine Parcours und müssen die einzelnen Stationen den Fähigkeiten zuordnen) **Krafttraining:** **Kleingruppen entwickeln ein Krafttraining mit verschiedenen Zielsetzungen (siehe didaktische Entscheidungen)**	Reflektierte Praxis und Fachbegriffe: Verständnis des Begriffs motorische Fähigkeiten (Kondition und Koordination) Belastungsgrößen als Hilfe zur Erläuterung des Trainings	unterrichtsbegleitend: - Vorbereitung und Durchführung der GA zum Krafttraining punktuell: ggf. motorische Test als Abschluss des UV

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 9.3

Thema des UV: Badminton – Vertiefung der (Überkopf)techniken und Erweiterung auf das Spiel zu viert (Doppel)

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • 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** • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sport-

	licher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] **UK** • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	**Methodische Entscheidungen**	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Techniken der 8 wiederholen Spiel am Netz vertiefen (Drive, Töten) und Abwehr einüben Doppeltaktik vertiefen (taktische Aufstellungen) Zu Beginn Technik und am Ende Spielen lassen Taktikerarbeitung mit festem Partner, aber auch Partnerwechsel und Übertragbarkeit testen **Doppelregeln einführen (über Sinn diskutieren und z.B. abwechselnd schlagen erproben lassen) und als Spielform am Ende durchführen**		Reflektierte Praxis: Wie teilt man sich im Doppel das Feld auf? Warum sind die Regeln im Doppel so und sind sie auch für den Schulsport so sinnvoll? Fachbegriffe: Hier können Sie die wichtigsten Reflexionsanlässe und zu vermittelnde Fachbegriffe eintragen!	unterrichtsbegleitend: Mitarbeit in Reflexionsphasen. Taktisches Verständnis des Doppels punktuell: Effektivität der Schläge, Umsetzen der Regeln, taktisches Verhalten

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 9.4 Wählen Sie ein Element aus.

Thema des UV: Akrobatik - Wir entwickeln eine Gruppenchoreographie und bewerten diese im Hinblick auf die Gestaltungskriterien Form, Raum und Zeit

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	**Inhaltsfelder:** **b - Bewegungsgestaltung** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Akrobatik • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Gestaltungskriterien [b] • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] • Wählen Sie ein Element aus. **UK** • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medi-

	en kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Wiederholung und Sicherung der turnerischen Grundelemente des Bodenturnens (Rolle vw, rw, sw, Handstand, Rad, Kopfstand, Kerze, Standwaage, ...) **- Erarbeitung der Grundfiguren der Akrobatik: Bank, Flieger, Stuhl mit Beachtung der Sicherheitshinweise (eignet sich als GA, ggf. Gruppenpuzzle)** **- Sicherung der Hilfe- und Sicherheitsstellung und der Helfergriffe** **- Erarbeitung einer Gruppenchoreografie als Verbindung von akrobatischen Menschenpyramiden und turnerischen Grundelementen** **- Erarbeitung der Gestaltungskriterien Raum und Zeit in jeweils einer Doppelstunde und die direkte Umsetzung in den Gruppengestaltungen** **- gemeinsame Entwicklung eines Bewertungsbogens für die Gruppenchoreo** **- Nutzen von Filmaufnahmen zur Verbesserung der Choreo**	Reflektierte Praxis: Gestaltungskriterien Helfergriffe Sicherheits- und Hilfestellung Fachbegriffe: **- Stuhl, Bank, Flieger** **- Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Form**	unterrichtsbegleitend: - Mitarbeit in den Unterrichtstsunden - Mitarbeit in den Gruppenarbeiten punktuell: **- Präsentation der Gruppengestaltung** **- Bewertung durch die Lehrperson und durch eine Schülerjury Auf Grundlage des Selbst entwickelten Bewertungsbogens!**

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 9.5

Thema des UV: Judo

BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen mit- und gegeneinander	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangemessen, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • 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** • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]

	• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] **UK** • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	**Methodische Entscheidungen**	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Vom Miteinander zum Gegeneinander. Ziel dieses UVs ist das kennenlernen und kontrollieren der eigenen Kraft gerade in dieser Altersklasse. Auch das andere stärker/schwächer sind und man seine eigene Kraft an die des Gegners/Partners anpassen muss. Daher wird vom Miteinander zum Gegeneinander gekämpft. Gleichzeitig soll eine Art regelbasierter Wettkampf etabliert werden in welchem die SuS ihre Grenzen erfahren und selber Grenzen aufstellen.	- Aufstellen von Regeln. Begründet und hinterfragend Regeln für den Wettkampf aufstellen - Miteinander Ringen – Problemorientiertes Kämpfen - Gegeneinander – Regelgerechtes Kämpfen auf der Matte gegeneinander unter Wahrung von Regeln - Vom Miteinander zum Gegeneinander	Reflektierte Praxis: Wozu Regeln? Warum keine Hebel? Kämpfe nur wenn der andere dem Zustimmt Gleiche Gewichtsklassen Fachbegriffe: Unterschied Tori und Uke Gemeinsame Begrüßung vor dem Kampf und hinterher	Unterrichtsbegleitend: Regelgerechtes und normgebundenes Ringen und kämpfen. Gemeinsam eine Bewertungsgrundlage schaffen, um Noten transparent zu gestalten. Mit der Klasse unterschiedliche Formen der Leistungsbewertung besprechen und ggf. anwenden

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 9.6
Thema des UV: Die schnellste Ballsportart der Welt – Tischtennis spielerisch lernen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **e - Kooperation und Konkurrenz**	
Inhaltliche Kerne: • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Handlungssteuerung [c] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • 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** • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sport-	

	licher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] **UK** • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• **Koordinationsschulung: mit dem Tischtennisball experimentieren, z.B. den Ball auf der Handfläche/dem Handrücken durch Antippen in der Luft halten; tippend durch den Slalomparcours, mit einem Schläger tippen etc.** • **Ball- und Schlägergewöhnung: Schlägerhaltung demonstrieren; Ball gegen die Wand; Tischtennis-Golf; Tischtennis über Hindernis etc.** • **Beinarbeit: verschiedene Übungen zur schnellen Beinarbeit** • **Aufschlag und Grundstellung** • **Vorhand-Topspin** • **Rückhand-Block**	• **viel Spielpraxis 1:1, Rundlauf, verschiedene Turnierformen** • **Technikschulung mit Videoanalyse partnerweise unterstützen (Tableteinsatz)**	Reflektierte Praxis: • Schlägerhaltung • taktisches Verhalten im Spiel Fachbegriffe: **Grundstellung, Aufschlag, Vorhand-Topspin, Rückhand-Block, Regelwerk**	unterrichtsbegleitend: • Auf- und Abbau • Mitarbeit in den Reflexionsphasen • Einsatz während der Stunden • Fähigkeit zur Rückmeldung • Fähigkeit zur Annahme von Verbesserungen • Bewertung der Techniken/des Spielverhaltens (zu beobachtende Fortschritte) punktuell: • „Teste dich“ • **Demonstration der Spielfähigkeit im Spiel 1:1** ➔ **Aufschlag, Beinarbeit, Vorhand-Topspin, Rückhand-Block**

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: Wählen Sie ein Element aus.	Nummer des UVs: 9.7

Thema des UV:

Schwer, schwerer, Kugelstoßen – Wie die schwere Kugel doch fliegt!

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • **Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)** • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocashing, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] **MK** • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphi-

	schen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] **UK** • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Didaktische und methodische Entscheidungen Schwerpunkt der neuen Technik liegt auf dem Erlernen der entscheidenden Phasen Stoßauslage und Abstoß; Stoßen mit Nachstellschritt (= Verzicht auf das Angleiten)	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
• Spezifisches Aufwärmen im Hinblick auf die geforderte (recht hohe) Anstrengung und den Einsatz von Kraft • Gerätegewöhnung (leichte bis schwere Kugeln) in Einzel- und Partnerarbeit, etc. • Übungen für allg. und spezifische Kräftigung**,** auch als Circle-Training • Technikschwerpunkte (zuerst mit leichteren Kugeln) - richtige Kugelhaltung (auf den Fingerwurzeln, seitl. Lage an Hals und Kinn, Ellbogen angehoben und Hand hinter der Kugel) - Standstöße frontal, Schwerpunkt Abwurf (vom Hals, Streckung des Stoßarms, Ellbogen und Hand hinter Kugel) dabei: Körperwahrnehmung auf Hals, Hand, Handgelenk, Ellbogen, Arm lenken Beinarbeit bei Standstößen, bei Abstoß „groß werden“, … - Einführung Standwurf aus Stoßauslage - Einführung Kugelstoß aus der Bewegung (Ausgangsposition: Stoßauslage; über Nachstellschritt („ran“, „seit“, unter Beibehaltung der Stoßauslage) zum Abstoß mit Dreh-Streckbewegung der Beine) • Alternative Wettbewerbe: gegen sich selbst (z.B. mit vorherigem Schätzen der Weite, Stoßen in Zonen, persönliche Bestleistung als Vorgabe), Zielstoßen mit Höhenmarkierung; Wettkämpfe in Partner- und Kleingruppen (z.B. Weiten werden addiert); Wettkämpfe unter vergleichbaren körperl. Bedingungen (Weite in cm geteilt durch Körpergewicht in kg); Weitendifferenz als Bezugspunkt zwischen zwei Partnern/Gegnern • Einsatz von Medizinbällen (in unterschiedlichsten Phasen) • Kugelstoßen in der Halle • **Digitale Medien:** Die SuS nutze ihre Ipads, um die eigenen Technikausführung zu analysieren und zu verbessern.	Reflektierte Praxis: Sicherheit im Übungsbetrieb (klare Regeln) Einflussgrößen auf Stoßleistung Vergleich der Techniken (z.B. Stand vs. Bewegung) Einfluss der Technik auf die persönliche Stoßleistung (individueller Vergleich von Weiten mit unterschiedlicher Technik) Fachbegriffe: Stoßauslage, Abstoß	unterrichtsbegleitend: Mitarbeit in Reflexionsphasen Analoge oder digitale Darstellung der Leistungen und ggf. des Lernfortschritts punktuell: Bewertung der Stoßtechnik und/oder der Stoßleistung Bewertungsgrundlage z.B. Leichtathletik-Notentabellen für Mädchen und Jungen der Klasse 9 (Ratsgymnasium, OS, aber unbekannte Basis der Tabellen) siehe die folgenden Seiten! auch möglich bei körperlich schwächeren Schülern: Bewertung der Konstanz von Serien (wenn diese “ihre“ individuellen Weitenzonen wiederholt treffen) Leistungsbereitschaft

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs: 10.1

Thema des UV: LA Dreikampf + WH Sprint mit Tiefstart + Weitsprung

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • 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] • Wählen Sie ein Element aus. **MK** • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]

	• Wählen Sie ein Element aus. **UK** • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
Zur Wiederholung Sprint mit Tiefstart: Üben der Start-Techniken (Hoch-, Einhandstart, Tiefstart) in Einzel- und Partnerarbeit Abläufe mit Antritten von mindestens 15-20m verbinden, mit zunehmender Sicherheit auch Tempoerhöhungen Abläufe mit Schwerpunkt Schrittlänge (kürzere erste Schritte) und Aufrichtung des Oberkörpers Stoppen der 20m-Zeit bei unterschiedl. Startformen, wobei zu Beginn z.B. auch die Läufer den Zeitpunkt des Ablaufs bestimmen (Kommando im Kopf geben), Eingestoppt wird dann beim Lösen der Hände vom Boden bzw. des hinteren Fußes vom Boden Üben auch im Riegenwechselbetrieb, sodass Schüler sich eigenständig die Startkommandos geben und die Zeit nehmen (während andere Riegen z.B. Weitspringen, Werfen/Stoßen etc.) Korrekte Kommandos geben (mit Pfiff, Klappe), auf zeitlichen Ablauf achten (z.B. 2. Kommando erst bei Ruhe am Start und bei den Läufern) sowie korrektes Zeitnehmen (wichtig für das selbständige Üben in Riegen und beim Helfen bei der Leistungsabnahme)	Reflektierte Praxis: Sicherheit im Übungsbetrieb (klare Regeln) Vergleich der Starttechniken (Hoch- vs. Tiefstart Einfluss der Start-Technik auf die persönliche Sprintleistung (individueller Vergleich von Zeiten mit unterschiedlicher Technik) Bei ausreichender Zeit während der UR: Vergleich von Zeiten (50 vs. 75 vs. 100m)	unterrichtsbegleitend: Mitarbeit in Reflexionsphasen Einsatz als „Helfer“ (beim Start, Messen, …; s.li.) Analoge oder digitale Darstellung der Leistungen und ggf. des Lernfortschritts

unterschiedlichste „Wettkämpfe“ gegeneinander (gleichstarke, stärkere Gegner, Zeitgenauigkeitsläufe, Handycapläufe, …) Sprintleistungen abnehmen in Vorbereitung auf den Dreikampf (z.B. 50m, 75m, 100m) **Zur Wiederholung Weitsprung.:** Vorab: Absprung (zuerst) aus Zone, (vorzugsweise sogar auf Brett komplett verzichten und damit Messen der reinen Weite ab den Zehenspitzen in der Zone) Üben der Anlaufgestaltung in Einzel- und Partnerarbeit (immer mit demselben Fuß ablaufen (an gesetzter Markierung), damit der Anlauf überhaupt modifiziert/korrigiert werden kann, Üben der Anlaufgenauigkeit: Anläufe mit einer Länge von 15-18m, Steigerungslauf/Sprint als zentraler Kern und entsprechender Korrektur des Ablaufes bei Übertreten oder Verschenken (z.B. 1 Fuß vor, 2 Füße zurück an der Ablaufmarkierung) Bei allen Übungen zum Anlauf immer Absprung zumindest andeuten, besser noch abspringen Üben mit Konzentration Absprung und Schwungbeineinsatz; Flugphase dient der Vorbereitung der raumgreifenden Landung (also keine spezifische Technik wie z.B. Hangsprung) Evt. Einsatz von Gerätehilfen beim Absprung, … Sprünge in Zonen (Markierungen mit gespannten Zauberschnüren) unterschiedlichste „Wettkämpfe“ gegeneinander (gleichstarke Paare bilden und Weiten addieren, …) Sprungleistungen abnehmen in Vorbereitung auf den Dreikampf	Einfluss der Schnelligkeit auf Sprungweite Einfluss aktiver Absprung mit betontem Einsatz des Schwungbeins auf „Flughöhe und -weite“)	

Generell für die Wiederholungsphasen (Start, Weitsprung), aber auch für den Dreikampf selbst: Spezifisches Aufwärmen im Hinblick auf die geforderte (recht hohe) Anstrengung und den Einsatz von Kraft, Schnellkraft, … Gewöhnung an Startblöcke, (An)Laufbahn, Absprungzone, … in Einzel- und Partnerarbeit, etc. Übungen für allg. und spezifische Kräftigung**,** auch als Circle-Training		
Dreikampf Sprint, Sprung und Stoß **(dabei Wiederaufgreifen der in der 9. Klasse eingeführten Technik des Kugelstoßens)** Üben im Riegenwechselbetrieb (s.o). Leistungsabnahme mit vorherigem Einspringen, Einlaufen und Einstoßen als separater „Wettkampftag“ oder jeweils im Anschluss an die Übungsphasen	Einfluss der Technik auf die persönliche Stoßleistung (individueller Vergleich von Weiten mit unterschiedlicher Technik)	punktuell: Bewertung der Leistung im Dreikampf Leistungsbereitschaft insbesondere während des Wettkampfs Bewertungsgrundlage, z.B. Leichtathletik-Notentabellen für Mädchen und Jungen der Klasse 10 (Ratsgymnasium, OS; aber unbekannte Basis der Tabellen) siehe die folgenden Seiten!
Leichtathletik in der Halle (Startübungen, Technik Weitsprung mit Gerätehilfen (Kastentreppe), Kugelstoßen)	Fachbegriffe: sind überwiegend bekannt (wie die Startkommandos oder Absprung, Schwungbeineinsatz, …)	

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10</th><th>Dauer des UVs: 10</th><th>Nummer des UVs: 10.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Aufwärmen</td></tr>
<tr><td>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
f - Gesundheit
Wählen Sie ein Element aus.</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:
• Allgemeines und spezielles Aufwärmen
• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
• Wählen Sie ein Element aus.</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1]
• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• 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
• 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]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Einführende Einzel- und Doppelstunde mit Theorie und Praxis zum Thema Aufwärmen. Theorie (arbeitsteilig) - **Phasen des Aufwärmens** - **Auswirkungen auf den Körper** - **Prinzipien des Aufwärmens** - **Streitthema Dehnen** **Praxis** - **Demonstration eines falschen Aufwärmens, ohne dass die SuS davon wissen (Verletzungsgefahr nicht eingehen!!!) →Reflektion** - **Spielen und Verändern verschiedener Aufwärmspiele →Reflektion auf Eignung** - **Übungsformen Lauf-/Sprung-ABC** **Im weiteren Verlauf des Schuljahres übernehmen die SuS paarweise (maximal in Dreiergruppen) immer das Aufwärmen für eine Doppelstunde. Das Programm wird zuvor mit der Lehrkraft besprochen. Planung und Durchführung werden benotet.**	Hier können Sie Aufgabentypen, Methoden selbstständigen Arbeitens etc. eintragen!	Reflektierte Praxis: Allgemeines und spezifisches Aufwärmen →Bereitete das Aufwärmprogramm auf die nachfolgende Stunde vor? Waren alle SuS stets eingebunden →War ein Aufwärmeffekt gegeben? Sind die Prinzipien des Aufwärmens beachtet worden? Durchführung: Stellung zur Gruppe, Anleitung+Ansprache, Vorbereitung der Materialien, Zeitmanagement etc. Fachbegriffe: - **Allgemeines vs. spezifisches Aufwärmen** - **statisches vs. dynamisches Dehnen** - **Fachbegriffe hinsichtlich der Auswirkungen auf den Körper**	unterrichtsbegleitend: Mitarbeit während der Aufwärmprogramme und Reflektionsphasen der anderen Gruppen punktuell: Planung und Durchführung des eigenen Aufwärmprogramms

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs: 10.3
Thema des UV: Floorball – eine geniale Mischung aus Feld- und Hallenhockey und Street- und Eishockey!		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz**	
Inhaltliche Kerne: • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine Sportspielvariante (z.B. Floorball) o. ein alternatives Mannschafts-/Partnerspiel (z.B. Tchoukball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht u. situativ angemessen spielen (10 BWK 7.4]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] **MK** • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]	

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• **günstig für das Erlernen sind: ein Schläger und ein Ball pro Schüler** • **Korrekte Schlägerhaltung bzw. Gewöhnung an das neue „Gerät“** • **Entscheidung für die eine oder andere Spielfeld-Varianten fällen (evt. mit der Klasse zusammen nach dem Testen beider Varianten):** **1. Tor (Kastenoberteil oder aufgestellte blaue Turnmatte) mittig vor der Wand** **2. Tor (s.o.) ins Spielfeld gestellt, sodass drumherum gespielt werden kann** **Für beide Varianten gilt. 4 Langbänke mit nach vorn gedrehter Sitzfläche in die Spielfeldecken legen, sodass Bälle abprallen können. In der Dreiecksfläche können sich Spieler rel. geschützt aufhalten** • **Sicherheitsregeln: Schläger darf nicht über Hüfthöhe geführt oder ausgeschwungen werden. Höher fliegende Bälle dürfen nicht mit dem Schläger gespielt werden (Verletzungsgefahr!). Aktives Spielen des Balles mit dem Fuß ist nicht erlaubt. (siehe: „Vereinfachte Floorball-Regeln“ (in: Floorball- und Hockey-Varianten, Unterrichtseinheit für 5.-10. Klassen, erschienen im Auer Verlag, 2018, S. 9)** • **Allgemeine, insbesondere aber spezielle Erwärmung mit Schläger (und Ball)** • **Kleine Spielformen (z.B. Floorball-Ringhockey mit umgedrehtem Schläger)** • **Techniktraining:** **sinnvoll ist als Erstes das Erlernen der <u>sicheren Ballführung</u> (denn Ball-Kontrolle bedeutet Spiel-Kontrolle** **→Dribbling mit schnellem Vor- und Rückhandwechsel und** **→Schieben des Balles mit Vor- oder Rückhand (nur noch eine Hand oben am Schläger)** **<u>Passen</u> des Balles** **→ (Ball kann mit Vh und Rh geschoben werden oder** **→ nach einer kleinen Ausholbewegung (s.o.) unter Kniehöhe geschlagen werden;** **flache Bälle sind für den Annehmenden leichter zu spielen** **<u>Stoppen</u>** **→ mit Dachbildung der Schlägerkeule**	Reflektierte Praxis: Vh- und Rh- Pässe üben und im Spiel situationsabhängig bzw. flexibel einsetzen (insbesondere die Rückhand im Vergleich zum „umständlichen Umlaufen“, um nur mit der Vh zu spielen flach gespielte Pässe als ökonomische „Passhöhe“ für das schnelle und effektive Zusammenspiel in der Mannschaft erkennen und umsetzen Raum- im Vergleich zur Manndeckung Spiel 4:4 ohne Torwart (Bedeutung des „nicht-vorhandenen“ Torwarts für das Spiel Fachbegriffe: Bezeichnungen der spezifischen Teile des Schlägers: (- schaft, -knie, -blatt (auch -keule oder -schaufel); Bully; Einschlag (wie Einwurf); Freischlag	**<u>unterrichtsbegleitend:</u>** Beobachtungsschwerpunkte: - Einhaltung der Spiel- und Sicherheitsregeln - Mitarbeit in Reflexionsphasen **<u>punktuell:</u>** Technik: - Bewertung der Basistechniken (z.B. sichere Ballführung) - abschließende Bewertung der Spielleistung (mit Schwerpunkt Zusammenspiel) **Spiel im Allgemeinen:** **- Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft** **- Freilaufen- und stellen** **- Zurücklaufen in die Abwehr** **- Spielaufbau im Angriff** **Taktik:** **- z.B. Raumdeckung umsetzen**

→ Entgegengehen (Ball vorne abholen) und nach hinten begleiten (Schwung des Balles herausnehmen) Torschuss: → geführter/gezogener Schuss (Ball bleibt in Kontakt mit Schläger → Schlagschuss (mit kurzer Ausholbewegung (max. Kniehöhe), kurzer explosiver Schlag, Ausschwingen Richtung Ziel, aber wieder nicht über Kniehöhe) Übungen allein, mit Partner, in der Kleingruppe, mit Material (Bande/ Langbänken, Pilonen); Technik-Circle (s. Auer 2018, S.40ff); kleine Spielformen mit Ball und Schläger (z.B. Staffeln, …, siehe auch Auer 47ff) Sämtliche Techniken im Floorball decken sich mit denen des Hallenhockeys (Übungs- und Spielformen lassen sich deshalb sehr gut übertragen) • Ähnliches gilt für das Floorball-Spiel selbst (vgl. auch mit unten stehenden Regeln generell: Spiel 4:4 ohne Torwart Schutzzone vor oder um das Tor herum, die nicht betreten werden darf Banden (z.B. mit umgedrehten Langbänken, Kastenoberteilen, …) sowie Hallenwände als Spielfeldbegrenzung: Ball bleibt durch Abpraller fortwährend im Spiel ➔ schnelles und dynamisches Spiel körperloses Spiel (aggressives Spiel und „Hakeleien“ mit dem Schläger) werden sanktioniert ➔ unbedingtes Halten an Spiel- und Sicherheitsregeln Floorball ist variantenreich und flexibel ➔ kann immer je nach Spielfeldgröße (drinnen oder draußen), Klassenstärke (dementsprechend auch Mannschaftsstärke), … modifiziert werden Manndeckung und Raumdeckung erproben Viel Spielen lassen! http://www.floorball.de/verband/dokumente/ (Spielregeln des Dt. FloorballVerbandes; sehr übersichtliche 12 Seiten)		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 10.4

Thema des UV: Jumpstyle und oder Hip-Hop

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	**Inhaltsfelder:** **b - Bewegungsgestaltung** Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2] • Wählen Sie ein Element aus.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] **MK** • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] **UK** • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]

Didaktische und methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Erarbeitung des BasicJumps mit der gesamten Klasse **- Erarbeitung der weiteren Grundschritte als Gruppenpuzzle** **- Entwicklung einer Gruppenchoreografie im Hinblick auf vorgegebene Bewertungskriterien:** **- ...** **- Nutzen von digitalen Medien / Filmaufnahmen zur Verbesserung/ Weiterentwicklung und Bewertung der Gruppengestaltungen**	Reflektierte Praxis: Fachbegriffe: **- Basic Jump und Co**	unterrichtsbegleitend: - Mitarbeit in den Unterrichtsstunden - Mitarbeit in den Gruppen punktuell: **- Bewertung der Gruppenpräsenatation**

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 10.5

Thema des UV: Basketball

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] **MK** • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] **UK** • 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:**
• **Pick & Roll (direkter Block und Gegenblock)** • **Prinzipien der Manndeckung (mit Absinken)** • **Einführung der Raumverteidigung (2-1-2)** • **Einführung und Berücksichtigung der Zeitregeln** • **Geordneter Spielaufbau** • **Freiwurfregelung** • **Schiedsrichtertätigkeiten** • **Ein Turnier organisieren** • **Passspiel „Quadrat“ (Sf fragen!) mit einem Ball!; mit 4 Bällen?**	• **Eigenständiges Problemlösungsverhalten**	Fachbegriffe: • Pick & Roll • Absinken/weak-side • 2-1-2 Zone • 3-2 Zone • 3-, 5-, 24-Sekunden-Regel • Foulregelungen • Turnierformen	unterrichtsbegleitend: • **Den Unterricht voranbringen** • **Trainingssituationen organisieren** • **Spielsituationen kreativ gestalten** • **Verantwortung übernehmen** punktuell: • Anwendung: direkter Block und indirekter Block • Beherrschung der Laufwege in Angriff und Verteidigung • Regelkenntnis und Schiedsrichterverhalten

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs: 10.6

Thema des UV: Volleyball

Gruppentaktisches Verhalten im „3 mit 3“ bzw. „4 mit 4“

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] **MK** • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK

	e3] **UK** • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische-methodische Entscheidungen	**Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:**	**Leistungsbewertung:**
• **Wdh. Aufschlag, Pritschen Baggern** • **Festigung der erlernten Techniken in Übungsformen mit zusatzaufgaben und komplexen Spielformen; „Hochhaltewettbewerbe"; Pendelstaffeln; Rundlauf** • **Gruppentaktisches Verhalten im „3 mit 3"** **Annahme im 3er-Riegel** **Angriffsaufbau; Angriffspritschen; Aufstellungsformen** **Stellspieler/Zuspieler** • **Vom „3 mit 3" zum „4 mit 4" (verkürztes Spielfeld)** **Annahme im 4er-Riegel** **Angriffsaufbau** • **Kaiserturnier**	Reflektierte Praxis: • taktisches Verhalten in Angriffssituation • taktisches Verhalten während der Annahme des Aufschlags • Aufgabenverteilung • Regelveränderung Fachbegriffe: Annahmeriegel, Steller/Zuspieler, Angriffsaufbau, Kommunikation, Regelwerk	unterrichtsbegleitend: • Auf- und Abbau der Geräte • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Unterstützung der Mitschüler • Absprechen mit dem Partner/ im Team • Zu beobachtende Fortschritte (z.B. Umsetzung der Technik, Beinarbeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit) • Aktive Teilnahme am Spiel • Schiedsrichtertätigkeit punktuell: Demonstration der Spielfähigkeit im „3 mit 3" bzw. im „4 mit 4" Regelkenntnisse