



Schulinterner Lehrplan des Zeppelin-Gymnasiums Lüdenscheid

zum Kernlehrplan für die Sekundarstufe I (G9)

Sport

(Stand: 27.08.2022)

Inhalt

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit	3
2 Entscheidungen zum Unterricht	5
2.1 Unterrichtsvorhaben	6
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben aller Jahrgangsstufen	6
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5	7
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6	28
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7	41
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8	60
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9	73
Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10	86
2.2 Leistungsbewertung	97
2.2.1 Leistungsbewertung im Präsenzunterricht	97
2.2.2 Leistungsbewertung im Distanzunterricht	98
2.3 Glossar	99

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Der Stellenwert des Faches Sport drückt sich im Schulprogramm und im übergeordneten Leitbild des Zeppelin-Gymnasiums „Fundamente schaffen – Werte leben – Wege öffnen“ aus. Dementsprechend soll an unserer Schule die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler besonders gefördert werden.

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

Dazu wird den Schüler*innen die Gelegenheit gegeben, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte für die Teilnahme an Wettkämpfen, wie z.B. den Bundesjugendspielen und dem Schwimmfest, und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Am Zeppelin-Gymnasium Lüdenscheid werden Schüler*innen durch Bewegung, Spiel und Sport gefördert, so dass sie...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- ein breites Spektrum an Bewegungs- und Spielerfahrungen besitzen,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

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

Um Schüler*innen zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie talentierten Schüler*innen neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit an der Junior-Coach- und Sporthelfer Ausbildung teilzunehmen.

Darüber hinaus können Schüler*innen vielfältige Möglichkeiten des außerunterrichtlichen Sports, z.B. im Pausensport oder in Sport-AG's, in der Schule nutzen.

Eine sportbetonte Klassenfahrt in der 8.Klasse mit dem Schwerpunkt „gleiten-fahren-rollen“ nach Elburg ist fester Bestandteil des Erziehungs- und Bildungsauftrags der Fachschaft Sport.

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich die im Medienkonzept der Schule vereinbarten Themen und Inhalte fachspezifisch aufzugreifen und in konkreten Unterrichtsvorhaben umzusetzen.

Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Dreifachsporthalle
- Tartanplatz (Fußball-, Basketballfeld mit angrenzendem Beachvolleyballfeld), Nutzung in Absprache mit dem benachbarten Gymnasium

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades (montags 11:00-13:00, dienstags 10:00-11:00 und donnerstags 12:00-13:00)
- Nutzung des Nattenbergstadions (Fußballplatz und Leichtathletik-Stadion)

Unterrichtsangebot

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

Jahrgangstufe	5	6	7	8	9	10
Unterrichtsstunden	4	3	4	3	2	2

Die Fachkonferenz Sport bietet in den Jahrgangsstufen 9 und 10 zudem die Fächerkombination Sport / Biologie im Wahlpflichtbereich an.

2 Entscheidungen zum Unterricht

Die Darstellung der Unterrichtsvorhaben im schulinternen Lehrplan besitzt den Anspruch, sämtliche im Kernlehrplan angeführten Kompetenzen abzudecken.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, der nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Klassenfahrten o.ä.) zu erhalten, werden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 75 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2.1 Unterrichtsvorhaben

Jhg. 5	Jhg.5 Schwimmen	Jhg.6	Jhg.7	Jhg.7 Schwimmen	Jhg.8	Jhg.9	Jhg.10
2Std/Woche	2Std/Woche	3Std/Woche	2Std/Woche	2Std/Woche	3Std/Woche	2Std/Woche	2Std/Woche
5.1.1 Aufwärmen BF 1	5.6 Wassergewöhnung BF4 4DS	6.1 Leichtathletik BF3 9DS	7.1 Leichtathletik BF3 6DS	7.6 Schwimmtechniken BFE 12DS	8.1 Turnen BF3 10DS	9.1.1 Aufwärmen BF1	10. 1 LA (Hochsprung) BF3 6DS
5.1.2 Leichtathletik (LA) BFE3 7DS	5.7 Schwimmtechnik (Brust, Rücken, Kraul) BF4 15DS	6.2 Ausdauer BF1 6DS	7.2 Sportspielvari. (z.B. Baseball, Football, Lacrosse) BF7 7DS	7.7 Ausdauer-schwimmen BF1, BFE4 8DS	8.2 Fußball BF7 8DS	9.1.2 LA (Kugel) BF3 6DS	10.2 Fitness & Kraft BF1 6DS
5.2 Heidelberger Ballschule BF7 8DS	5.8 Ausdauer-schwimmen BF1, BF4 7DS	6.3 Fußball BF7 9DS	7.3 Akrobatik BF5 9DS	7.8 Rettung-schwimmen BFE4 5DS	8.3 Ringen & Fallschule BF9 8DS	9.2 Ausdauer BF1 7DS	10.3 Volleyball BF7 8DS
5.3 Turnen + Fitness BF5, BF1 9DS	5.9 Tauchen und Schwimmen BF4 6DS	6.4 Ringen & Kämpfen BF9 6DS	7.4 Endzonenspiel (z.B. Football, Ultim. Frisbee, Rugby) BF2 7DS	7.9 Springen, Wasserball etc. BFE4 6DS	8.4 Tanz / Fitness (Rope Skipping, Ballkorobics, Jumpstyle) BF6 7DS	9.3 Le Parcour BF5 7DS	10.4 Turnen BF5 8DS
5.4 kleine Spiele BF2 5DS		6.5 Tanzen BF6 9DS	7.5 Streetball BF7, BF2 7DS		8.5 Badminton BF7 6DS	9.4 Basketball BF7 7DS	10.5 Badminton BF7 7DS
5.5 Gleiten Fahren, Rollen (Eislaufen) BF8 5DS		6.6 Partnerspiel (z.B. Speedminton, Tischtennis, Squash) BF7 9DS			8.6 Waveboard / Windsurfen BF8 5DS	9.5 Tanz / Improvisation BF6 7DS	

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummer	Name des UVs	Nummer im BF	DS
5.1.1	Planvolle Vorbereitung – Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen	BF1	7
5.1.2	Sprint, Wurf, Sprung - Erlernen grundlegender Disziplinen der Leichtathletik	BF3	
5.2	Der Ball ist mein Freund – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	BF7	8
5.3	Was hast du drauf? – sich spielerisch an verschiedenen Geräteaufbauten bewegen, sich überwinden und die Bewegungserfahrungen erweitern	BF5, BF1	9
5.4	Spielen macht Spaß – Kleine Spiele zur Verbesserung kooperativer und koordinativer Fähigkeiten (z.B. Fang-, Lauf-, Geschicklichkeitsspiele mit/ohne Gerät)	BF2	5
5.5	Auf den Beinen bleiben! – Fortbewegen auf Rollen (Pedalo etc.) in unterschiedlichen Aufgabenstellungen/ Sinnrichtungen	BF8	5
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			40 DS
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			34 DS
Freiraum:			6 DS
5.6	Erlebnis Wasser! – Wahrnehmung des Körpers in grundlegenden Bewegungen im Wasser	BF4	4
5.7	Brust, Rücken, Kraul – Schwimmtechniken auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen	BF4	15
5.8	Durchhalten - ausdauernd in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert schwimmen	BF4	7
5.9	Ich trau mich! – individuelles und situationsgerechtes Springen und Tauchen	BF4	6
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			40 DS
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			32 DS
Freiraum:			8 DS

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.1.1	5	-	5.1.2
Thema: Planvolle Vorbereitung – Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Allgemeines und spezielles Aufwärmen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3], Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2]. Methodenkompetenz: <p>-</p> Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig einschätzen • funktionales Aufwärmen und dessen Wirkung erkennen (allgemein und sportartspezifisch) • Körpersignale wahrnehmen und beschreiben 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt: Lauf- und Sprung-ABC • Koordinationsleiter • Reaktionsübungen für den Sprintstart • Kräftigungsübungen • Funktionale Dehnübungen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen verschiedener Aufwärmspiele und -übungen (allgemein und speziell für LA) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Reaktionen nach Belastungen (z.B. Puls, Atmung, Gesichtsfarbe, Transpiration) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit • Einbringen von Erkenntnissen zur Erwärmung • Reflexionsfähigkeit der Erwärmungen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • -

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.1.2	5	9DS	5.1.1
Thema: Sprint, Wurf, Sprung - Erlernen grundlegender Disziplinen der Leichtathletik			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) • Struktur und Funktion von Bewegungen (a) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1], • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1], • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] 			
Methodenkompetenz: -			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Bewegungsformen und Nutzung von Sportgeräten • Bewegungsmerkmale bei Sprint, Ballwurf und Weitsprung • Vorbereitung auf die 8x50m Rundenstaffel (4 Mädchen, 4 Jungen) 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren in der Anwendung der Techniken • Nachvollziehen von Bewegungsabläufen anhand von Bildmaterial, Arbeitskarten und Bewegungsdemonstrationen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der technischen Fertigkeiten: (Tiefstart, einbeiniger Absprung nach schräg vorne, Stemmphase beim Wurf) • Verbessern der koordinativen Fähigkeiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint: Reaktion, Tiefstart, Hochstart • Sprung: Einbeiniger Absprung, Sprungbein, Schwungbein, Flugphase, Landung • Wurf: Stemmphase • Bewegungsmerkmale 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • übungsrelevante Aufgabenstellungen entsprechend der individuellen Leistungsvoraussetzungen bewältigen • selbstständige Nutzung des Sprung-, Lauf- und Wurf-ABC zum Aktivieren <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>BJS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufzeit über Kurz- und Mittelstrecke • Wurf- und Sprungweite • Bewegungsqualität

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.2	5	9DS	5.4
Thema: Der Ball ist mein Freund – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a) Struktur und Funktion von Bewegungen (a) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Interaktion im Sport (e) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden (6 BWK 7.1), sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten (6 BWK 7.2). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (6 SK a.2), Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, (6 SK e.1) Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen (6 MK e.1), in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren (6 MK e.2). Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (6 UK a). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übernahme von drei Leitsätzen der Heidelberger Ballschule (Entwicklungsgemäßheit, Vielseitigkeit, Freudbetontheit) • Modifikation des vierten Leitsatzes „Spielerisch-nicht angeleitetes Lernen“ • Übungen aus allen 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 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen • Spielformen mit möglichst isolierter Anforderung (z.B. Lücke erkennen) • Spielen mit wechselnden Partnern • Variation von Einzelübungen und Spiel- und Übungsformen in der Gruppe • Wechsel von Übungs- und Spielformen • Offener Unterrichtseinstieg mit freier Übungs- und Lernzeit • Fokussierung auf ausgewählte Taktikbausteine (hier: „Lücke erkennen“ und „Anbieten und Orientieren“) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualitätsmerkmale von Bewegung • Einschätzung und Beschreibung von Anforderungen und Druckbedingungen in Spielsituationen • Situationsangemessenes Spielverhalten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Technik • Taktik 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktisch angemessenes Verhalten in Spielsituationen (BWK) • Benennen und beurteilen von Bewegungsmerkmalen als Ausdruck der Bewegungsqualität (SK und UK) • Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen • Kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von Übungen aus dem Bereich der (grundlegenden) koordinativen Basiskompetenzen (u.a. individuelle Verbesserung, Schwierigkeitsgrad der Übungen, Vielfältigkeit der Übungen – Repertoire⁹ (BWK)

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.3	5	9DS	-
Thema: Was hast du drauf? – sich spielerisch an verschiedenen Geräteaufbauten bewegen, sich überwinden und die Bewegungserfahrungen erweitern			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5] • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen [5] • Motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness [1] 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (IF a.1) • grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a.4) • Handlungssteuerung (IF c.1) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2], • eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren, • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (SK a.1), • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (SK c.1). Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MK a.2), • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1], • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (MK c.1). 			

Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (UK c.1). 			
Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche turnerische Bewegungen an ausgewählten Geräten spielerisch erproben und beschreiben den eigenen Könnensstand erweitern - erste turnerische Bewegungen in einer selbst gewählten Abfolge turnen einfache Hilfestellungen kennenlernen und diese im Übungsprozess erproben 	Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> bereits erworbene Fertigkeiten (aus der GS, Sportverein oder durch Spiele) an Turngeräten demonstrieren neue turnerische Bewegungen erfassen, üben und präsentieren - sich gegenseitig helfen und sichern die Geräte selbstständig und sicher auf- und abbauen Schwierigkeiten/ Überwindungsängste benennen und Lösungswege finden 	Reflektierte Praxis: <ul style="list-style-type: none"> freie Bewegungen an den Turngeräten unterschiedliche grundlegende Bewegungen an den Turngeräten einfache und kleine Hilfestellungen Sprünge, Rotationen um Längs- und Breitenachse Fachbegriffe: <ul style="list-style-type: none"> Bezeichnungen für die Geräte (Reck, Barren, Boden, Balken, Bock) Bewegungsausführungen (Rolle, Rad, Handstand, Aufschwung, Hocke, Grätsche etc.) 	unterrichtsbegleitend: <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eigenständigkeit in den Übungsprozessen Bereitschaft sich gegenseitig zu unterstützen Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Präsentation von zuvor festgelegten Bewegungselementen, wobei individuellen Stand weitere Bewegungselemente mit in die Bewertung eingehen können

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.4	5	5DS	5.2
Thema: Spielen macht Spaß – Kleine Spiele zur Verbesserung kooperativer und koordinativer Fähigkeiten (z.B. Fang-, Lauf-, Geschicklichkeitsspiele mit/ohne Gerät)			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) • Interaktion im Sport (IF e2) • Wahrnehmung und Körpererfahrung (IF a1) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen (6 BWK 2.1), • kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten (6 BWK 2.2), • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen (6 BWK 2.3). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen (6 SK e1). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen (6 MK e1). 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten, (6 UK e1). • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. (6 UK a1). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erwerb/Erweiterung von allgemeiner und spielformbezogener Spielfähigkeit • Spielübersicht behalten > Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungsspielen • Selbstständige Organisation von Spielgelegenheiten erlernen • Spielregeln und deren Veränderungen begreifen und einhalten 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander in kooperativen und konkurrenzorientierten Spielformen > Antizipation und Vortäuschen von Lauf- bzw. Wurfabsichten • Zusammen Spielen > soziale und organisatorische Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozesse • Eigenen Spielerfahrungen in Mannschaftswettkämpfen beschreiben und Rückschlüsse daraus ziehen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Übungen zu Spieltechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele > Tempo- und Richtungswechsel • kleine Ball-Spiele > Ballgefühl entwickeln/verbessern • „Kluges“ Spielen > eigenes Handeln gestalten, freie Räume erkennen und nutzen • Blick auf die großen Sportspiele > Erspielen oder Verhindern von Chancen • Reflexion anhand eines Spielbeobachtungsbogens in GA <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fair Play Begriff einführen • Teamwork fokussieren und bewusstmachen • Regelverhalten anbahnen, akzeptieren und sich daranhalten • Spielgerätebezeichnungen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung der Anforderungs- und Spielsituationen • Aufzeigen kooperativer und koordinativer Lernerfolgsentwicklung • Einbringen von Erkenntnissen zum Spielablauf der aufgestellten Regeleinhaltung <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit in einer/mehreren Spielanwendungen nachweisen

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.5	5	5DS	-
Thema: Auf den Beinen bleiben! – Fortbewegen auf Rollen (Pedalo etc.) in unterschiedlichen Aufgabenstellungen/ Sinnrichtungen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z. B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating) oder Gleiten auf Schnee und Eis (z. B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a.1) Struktur und Funktion von Bewegungen (IF a.2) grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a.3) Handlungssteuerung (IF c.1) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen, grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (SK a.1), wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (SK a.2), die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (SK c.1). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MK a.2), verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (MK c.1). 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (UK a.1), einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (UK c.1). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Erarbeiten von Sicherheits- und Verhaltensregeln mit dem neuen Sportgerät (Sicherheitsplakat, Schutzkleidung) • Erlernen der Fahr- und Lenktechnik • Die Fahrtechnik situationsbedingt vertiefen und erweitern • Gemeinsame Entwicklung eines Kurzparcours 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration (Lehrkraft/Schüler/Video) zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung • Erfahrungen mit dem Sportgerät unter besonderer Berücksichtigung des gegenseitigen Helfens sammeln • Selbst-/Fremdeinschätzung und Beobachtung • Gruppenarbeit zur Erarbeitung einer Station im Kurzparcours • Erstellen von Plakaten zu den Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falltechnik • Bremstechnik • Fahr- und Lenktechnik • sachgemäßes Anlegen der Sicherheitskleidung • situations- und sicherheitsbewusste Gestaltung von Stationen für den Klassenparcours <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelplakat • Sicherheit und Vertrauen • Selbst-/Fremdeinschätzung und -Beobachtung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausdauernd üben und verbessern • Einbringen bei Absprachen, Erarbeitungsprozesse, gegenseitiger Unterstützung und Kontrolle <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche Bewältigung einer Station des Klassenparcours/des gesamten Parcours

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.6	5	4DS	-
Thema: Erlebnis Wasser! – Wahrnehmung des Körpers in grundlegenden Bewegungen im Wasser, das Element Wasser bewältigen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]. Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden, • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]. Urteilskompetenz: -			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Bewegung um die verschiedenen Körperachsen. • Vorschulung von Bewegungsabläufen, die später für die Schwimmtechniken von Bedeutung sind. • Kräftigung der Muskulatur, die durch die Schwimmtechniken beansprucht wird. • Abbau überhasteter, schneller Bewegungen zugunsten zügiger und ökonomischer. • Erleben von Wasserdruck und Wasserwiderstand • Schulung der Atmung • Aufenthalt unter Wasser (Tauchen) • Sprünge zur Mutschulung 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen „vom Einfachen zum Schweren“ • Spiele zum Überwinden des Wasserwiderstandes • Staffeln zum Überwinden des Wasserwiderstandes • Schwimmgymnastik Spritzschlachten • Atmen in der Bewegung - Tauchübungen • Abstoßübungen von der Wand • Fußsprünge vom Beckenrand • Erste Kopfsprünge 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spaß im Wasser erleben; Sicherheit vermitteln; Loslösen von Hilfsgeräten; sich beliebig lange und frei im Wasser bewegen • Erfahrungen mit dem Wasserdruck, der auf den Brustkorb wirkt, sammeln - Möglichkeiten • finden, den Wasserwiderstand ökonomisch zu überwinden • Zweckmäßiges Ein- und Ausatmen über Wasser und ins Wasser, gleichmäßiges Atmen in der Bewegung • Erfahrungen beim Aufenthalt unter Wasser sammeln; • unter Wasser gleiten; unter Wasser die Augen öffnen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wassertreten, Hockschwebe, beschreiben der Wasserlage beim Gleiten 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft ausdauernd zu üben • Umsetzung des Gelernten <p>punktuell:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstoß von der Wand mit anschließendem Gleiten in Bauch und Rückenlage • Einen Gegenstand vom Beckenboden heraufholen • Sprung vom 1m Brett

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.7	5	15DS	5.6
Thema: Brust, Rücken, Kraul – Schwimmtechniken auf technisch-koodinativ grundlegendem Niveau ausführen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmarten einschließlich Start und Wende 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koodinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1], • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]. 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]. 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Schwimmtechniken (Brust, Rückenkrault, Kraul) einschließlich • Start und Wende lernen und anwenden • Schwimmarten auf Zeit schwimmen • Sich in einem Wettkampf bewähren • Auf einen Schwimmwettkampf (Schwimmfest) vorbereiten • Vorbereitung und Durchführung der Anforderungen für das Schwimmbzeichen Bronze (mind.) 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der zu erlernenden Schwimmtechnik (Video/ Abbildung etc.) • In PA Einzelmerkmale erkennen und beim Partner beobachten • Sich gegenseitig korrigieren und an der Verbesserung der Technik arbeiten. • In Übungssituationen das Erlernte anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Technik in allen Schwimmtechniken einüben. • Arm / Beinbewegungen werden getrennt geübt • Veranschaulichung wesentlicher Technikmerkmale durch bildhafte Erläuterung und Demonstration auch an Land) • Trockenübungen ausführen • Zusammensetzen von Arm / Beinbewegung und Atmung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startsprung, Wende, Beschreibung wesentlicher Merkmale der Schwimmtechniken (z.B. hoher Ellenbogen) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung der Anforderungs- und Bewegungssituationen <p>punktuell:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration: Wende / Start • Eine festgelegte Strecke mit Start und Wende in einer der erlernten Schwimmtechniken zurücklegen. • Schwimmtechnik auf Zeit

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.8	5	7DS	5.7
Thema: Durchhalten - ausdauernd in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert schwimmen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d: Leistung f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> aerobe Ausdauerfähigkeit Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15min, Radfahren 30 min) erbringen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Ausdauerbelastung (15 Min. mind. 200m) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert, ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen. • Sich auf Anforderungen einlassen und sich verbessern. • Seinen Leistungsstand einschätzen können und bereit sein, die Leistung zu verbessern. • Ausdauer als einen gesundheitsorientierten Faktor erkennen 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streckenlänge bzw. Zeit kontinuierlich steigern • Organisationsformen beim Ausdauertraining erkennen und deren Notwendigkeit erfahren • Die Schwimmtechnik wählen, in der man sich am wohlsten fühlt, technisch am sichersten ist • Erkennen des eigenen Vermögens und gezielt auf eine Verbesserung hinarbeiten • -Methoden erproben, die sich eignen, die Ausdauer zu verbessern. • Über einen längeren Zeitraum konstant an der Verbesserung arbeiten (Durchhalten) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Voraussetzungen des Schwimmbads in organisierter Form auf eine 15 Min. Dauerleistung in einer selbst gewählten Schwimmtechnik hinarbeiten. <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Training“ als Voraussetzung zur Leistungssteigerung erkennen und Probleme und Schwierigkeiten bei sich selbst erkennen, benennen und versuchen diese abzustellen. 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Leistungsbereitschaft • Fortschritt der Leistung <p>punktuell:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschlussüberprüfung: 15min (mind. 200m) in einer selbstgewählten Schwimmtechnik absolvieren

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
5.8	5	6DS	5.1
Thema: Ich trau mich – individuelles und situationsgerechtes Springen und Tauchen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • (Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Handlungssteuerung (c) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben, • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basissprünge (Fuß, Kopfsprung –in Variationen) aus unterschiedlichen Absprunghöhen ausführen • Ängste überwinden und sich im Element Wasser sicher fühlen • Die wesentlichen Merkmale und Anforderungen an das Springen ins Wasser einschätzen können und situationsgerecht handeln • Tauchen in eine begrenzte Tiefe und Weite • (Tauchen ermöglicht den SuS durch die Bewegung im dreidimensionalen Raum oft vollkommen neue Bewegungserfahrungen) • Koordination und Atmung beim Tauchen • Je nach zur verfügbaren Zeit: Rettungsschwimmen (Anforderungen Schwimmabzeichen Gold) 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ängste und Probleme beim Tauchen und Springen benennen und an Lösungen arbeiten. • Techniken neu erfassen und üben (neue Sprünge erlernen- Tauch und Atemtechnik verbessern) • Sich gegenseitig beobachten /helfen und sichern. • Regeln beim Springen und Tauchen erlernen. • Sicherheitsaspekte beachten und anwenden • Druckausgleich beim Tauchen erlernen und Anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuß-Sprünge vom Beckenrand in unterschiedliche Wassertiefe mit Untertauchen • Sprünge ins Tiefe aus unterschiedlichen Absprunghöhen (Beckenrand /kl.+gr.Block / Brett) • Sprünge mit Partner • Variationen von Sprüngen • Tauchen nach Gegenständen aus unterschiedlicher Tiefe • Eine Strecke tauchen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezeichnung der Sprünge (Kopf/ Startsprung / Strecksprung /Hocksprung/ Paketsprung • Druckausgleich beim Tauchen (Notwendigkeit erklären) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung der Anforderungs- und Bewegungssituationen. <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration einfacher Sprünge (evtl. Kür /Pflichtsprung) • Einen Gegenstand vom Beckenboden heraufholen • Anforderungen der Schwimmabzeichen bezogen auf Springen und Tauchen

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummer	Name des UVs	Nummer im BF	DS
6.1	Bundesjugendspiele voraus – Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Vierkampfs	BF3	9
6.2	Ausdauer macht Spaß – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	BF1	6
6.3	Einzelspieler unerwünscht – Kooperieren, Wettkämpfen und sich Verständigen beim Fußball	BF7	9
6.4	Fair Kämpfen – Normgebunden und fair mit- und gegeneinander kämpfen (vorwiegend in der Bodenlage)	BF9	6
6.5	Die Staberger-Tanz-Battle-Show – selbständiges Erarbeiten, Üben, Präsentieren und Bewerten einer Bewegungsgestaltung mit/ohne Gerät auf Musik in PA/GA	BF6	9
6.6	Vom Miteinander zum Gegeneinander – Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen in Partnerspielen	BF7	9
		Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:	60 DS
		Stunden für die Unterrichtsvorhaben:	48 DS
		Freiraum:	12 DS

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
6.1	6	9DS	5.1.2
Thema: Bundesjugendspiele voraus – Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Vierkampfs			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: d: Leistung e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen [6 BWK 3.2] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]. 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]. 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Wurf, Mittelstrecke) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen • sich auf die Anforderungen einlassen und sich verbessern • Vorbereitung auf die 8x50m Rundenstaffel (4 Mädchen, 4 Jungen) • einen leichtathletischen Vierkampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Selbst) ausgewählte Anforderungs- und Bewegungsanlässe der jeweiligen Disziplinen durchführen • Übungen zur Verbesserung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten der Disziplinen durchführen • die eigenen Erfahrungen beschreiben und Rückschlüsse daraus ziehen • leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen • Nutzung unterschiedlicher Medien (z.B. Lernplakate, Beobachtungsbögen, Videos etc.) zum Erlernen der Bewegungen und zur kriteriengeleiteten Rückmeldung 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung der Anforderungs- und Bewegungssituationen je nach Art der Situation in EA, PA oder GA • Reflektionsgruppen zur Beschreibung und Verbesserung der einzelnen Bewegungsabläufe der jeweiligen Disziplin <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint: Reaktion, Tiefstart, Hochstart • Sprung: Einbeiniger Absprung, Sprungbein, Schwungbein, Flugphase, Landung • Wurf: Stemmphase • Bewegungsmerkmale • Spielgerätebezeichnung wie Koordinationsleiter 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung der Anforderungs- und Bewegungssituationen • Einbringen von Erkenntnissen zu den Bewegungsabläufen in den jeweiligen Disziplinen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>BJS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufzeit über Kurz- und Mittelstrecke • Wurf- und Sprungweite • Bewegungsqualität

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
6.2	6	6DS	-
Thema: Ausdauer macht Spaß – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: d: Leistung f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2], • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]. Methodenkompetenz: -			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Laufkoordination: kleine „Laufschule • Einen Einstufungstest durchführen und analysieren, um in Ist-Zustand festzustellen. • Puls als Regelungsinstrument kennen lernen • Positive Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit thematisieren • Unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten des Ausdauertrainings kennenlernen. • Ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen. 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode (kontinuierliche und variable) • Intensive und extensive Intervallmethode • Spiel- und Übungsformen (z.B. Memorylauf, Waldlauf, Hallenbiatlon, Pyramidentraining etc.) zur Verbesserung der Leistung • Grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistung benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Körper unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben, sowie einen Plan für die Verbesserung dieser Faktoren (z.B. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen. 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Trainingslehre kennen und anwenden. • Eine Auswahl von Schwerpunkten treffen und zu sinnvollen Trainingseinheiten zusammensetzen. <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herzfrequenz/Puls • Coopertest 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen. • Fähigkeit, sportliche Phänomene zu analysieren. • Bereitschaft ausdauernd zu üben <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien: Abschlusstest: z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopertest bzw. 15min Lauf

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
6.3	6	9DS	-
Thema: Einzelspieler unerwünscht – Kooperieren, Wettkämpfen und sich Verständigen beim Fußball			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z.B. Fußball, Basketball, Handball, Volleyball, Hockey) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) Interaktion im Sport (IF e2) Wahrnehmung und Körpererfahrung (IF a1) Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a4) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. (6 BWK 7.3) 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportlichen Handelns benennen, (6 SK e1) sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben, (6 SK e2) wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. (6 SK a2) 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren. (6 MK e2) 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten, (6 UK e1) einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. (6 UK a1) 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technische und taktische Grundelemente des Fußballspielens lernen • Anforderungen für Mannschaftsspiele lernen (Kommunikation, Kooperation, Zusammenspiel) • sich auf die Anforderungen einlassen und sich verbessern • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären • sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielern und Gegnern taktisch angemessen verhalten 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Verbesserung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten entwickeln & durchführen: Dribbeln, Passen, Torschuss • in GA Grundtechniken erlernen (mit Experten arbeiten) • Spieltaktiken in kleinen Spielformen (2:2, 3:3, 4:4) erlernen • die eigenen Erfahrungen beschreiben und Rückschlüsse daraus ziehen • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zu Techniken • Übungen zum taktischen Verhalten • Kooperationsspiele • kleine Spielformen • Variationen des Spiels • Zielspiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente • Begriffsdefinitionen (z.B. Kooperation) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung • Durchführung von Spielformen; eigener Beitrag zum Gelingen des Spiels • Einbringen von Erkenntnissen zu Unterschieden und Gemeinsamkeiten der Situationen • Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit in einer/mehreren Situation(en) nachweisen • Zusammenspiel der Mannschaften im Spiel • Einbringen der eigenen Fähig- und Fertigkeiten im Spiel

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
6.4	6	6DS	-
Thema: Fair Kämpfen – Normgebunden und fair mit- und gegeneinander kämpfen (vorwiegend in der Bodenlage)			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		Inhaltsfelder: e: Kooperation und Konkurrenz c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (IF a.1) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a.2) • Struktur und Funktion von Bewegungen (IF a.3) • grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a.4) • Handlungssteuerung (IF c.1) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen, • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (SK a.1), • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (SK a.2) • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (SK c.1) 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MK a.2) • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (MK c.1) 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (UK a.1) • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (UK c.1) 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen • sich auf die individuellen Gegebenheiten des Partners/Gegners einstellen • Regeln zum fairen Miteinander erarbeiten • Rituale (z.B. Begrüßung, Stopp-Regeln) erarbeiten und einhalten • Zweikampfturnier organisieren 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner- und Gruppenkämpfe • -Selbst- und Fremdbeobachtungen hinsichtlich der Einhaltung der Regeln 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vertrauensfördernde Spiele/Gruppenspiele • Erarbeiten und Erproben von Regeln zum fairen Kämpfen (evtl. auf Poster festhalten) • einfache Kampfspiele (z.B. mit und um den Medizinball, Mattenkämpfe) • Durchführung eines Zweikampfturniers nach bekannten Turnierformen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • abhängig von den ausgewählten Situationen die dazugehörigen Begriffe zur Beschreibung (z.B. Festhalten des Partners in der Rückenlage, Möglichkeiten den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen) • Beobachtungsbogen zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung • Technisch- koordinative Fähigkeiten im Kämpfen • Mitgestaltung und Organisation (Regeln entwickeln und einhalten, Turnier planen) <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweikampf: Partner in Rücklage bringen

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
6.5	6	9DS	-
Thema: Die Staberger-Tanz-Battle-Show – selbständiges Erarbeiten, Üben, Präsentieren und Bewerten einer Bewegungsgestaltung mit/ohne Gerät auf Musik in PA/GA			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik/Tanz mit und ohne Handgeräte (z.B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Tanzen oder Pantomime oder Bewegungstheater in unterschiedlichen Erscheinungsformen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) • Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und –Objekte 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen, [6 BWK 6.1] • eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren. [6 BWK 6.2] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen, [6 SK b1], • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. [6 SK b2]. Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten, [6 MK b1], • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [6 MK b2]. Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen. [6 UK b1]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben • grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) und von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) erfahren • Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) erfahren und ausprobieren • Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte gemeinsam ermitteln und in GA oder PA erarbeiten • Selbst ausgewählte Themen in Form einer Gestaltung umsetzen • Kriterien zur Beurteilung aufstellen, absprechen und selbständig durchführen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit und ohne Handgerät (z. B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Gymnastik mit Materialien (z. B. Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher) oder mit Objekten (z. B. Besen, Stühle, Schirme) etc. • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop) oder Jonglage • Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgrundformen, zeitlich, räumliche und rhythmisch /dynamische Merkmale bezogen auf Gestaltung benennen und beurteilen • Benennen der gerätespezifischen Techniken oder bezogen auf Tanz der Stilrichtung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeit in Gruppe oder mit Partner • Einbringen von Ideen und Erproben von Neuem • Sich auf neue Bewegungserfahrungen und Situationen einlassen und sich gruppendienlich einbringen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Aufgabenstellung Präsentation einer eigenständigen Gestaltung auf Grundlage der gemeinsam erarbeiteten Kriterien in GA oder PA

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
6.6	6	9DS	-
Thema: Vom Miteinander zum Gegeneinander – Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen in Partnerspielen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton/Speedminton, Tennis/Squash oder Tischtennis) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a2) Struktur und Funktion von Bewegungen (IF a3) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) Interaktion im Sport (IF e2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, (6 BWK 7.2), in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. (6 BWK 7.3). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen, (6 SK a2), sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. (6 SK e2). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden, (6 MK a2), in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren. (6 MK e2). 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen, (6 UK a1), sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. (6 UK e1). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • je nach Hallen- und Materialverfügung: Badminton/Speedminton, Tennis/Squash, Tischtennis • technische und taktische Grundelemente lernen • Anforderungen für Partnerspiele lernen (Kommunikation, Kooperation, Zusammenspiel) • sich auf die Anforderungen einlassen und sich verbessern • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären • sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Verbesserung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten entwickeln & durchführen • in GA Grundtechniken erlernen (mit Experten arbeiten) • Spieltaktiken in kleinen Spielformen (Gegner laufen lassen) erlernen • die eigenen Erfahrungen beschreiben und Rückschlüsse daraus ziehen • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zu Techniken • Übungen zum taktischen Verhalten • kleine Schlagfolgen • Zielspiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bezeichnungen der Grundschnitte, Spielgerät, Feld usw. 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung • Durchführung von Übungen • Eigener Beitrag zum Gelingen der Übungen und des Spiels • Einbringen bei Auf- und Abbau <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit in einer/mehreren Situation(en) nachweisen • Zusammenspiel bei Techniküberprüfungen • Einbringen der eigenen Fähig- und Fertigkeiten im Spiel

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummer	Name des UVs	Nummer im BF	DS
7.1	Übung macht den Meister – Verbesserung leichtathletischer Techniken	BF3	6
7.2	Neues entdecken – Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten (Floorball, Baseball, Lacrosse)	BF7	7
7.3	Manege frei für die Akrobaten – Akrobatische Bewegungen in Partner – und Kleingruppenarbeit erarbeiten und kriteriengeleitet präsentieren	BF5	9
7.4	International Sports – Eine Endzone statt einem Tor (Z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football)	BF2	7
7.5	Streetball ist cool – Erweiterte Regelstrukturen erlernen und gestalten im Basketball.	BF7, BF2	7
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			40 DS
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			36 DS
Freiraum:			4 DS
7.6	Ich möchte besser werden - Die eigene Schwimmtechnik (Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen) mit Start und Wende optimieren	BF4	12
7.7	Schwimmen wie ein Duracell-Hase – Langzeitausdauer in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert erbringen	BF1, BF4	8
7.8	Juniorretter – Sich selbst und andere retten können	BF4	5
7.9	Springen, Wasserball oder Synchronschwimmen - eine selbstgewählte, herausfordernde Anforderungssituation meistern	BF4	6
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			40 DS
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			31 DS
Freiraum:			9 DS

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.1	7	6DS	6.1
Thema: Übung macht den Meister – Verbesserung leichtathletischer Techniken			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: d: Leistung e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Rundenstaffelwechselltechnik 8x50m (4 Mädchen, 4 Jungen) • leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Wurf, Staffel, Mittelstrecke) auf altersabhängigen Fertigungsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen • sich auf neue körperliche Anforderungen einlassen und sich verbessern • Verbesserung im leichtathletischen Vierkampf unter Berücksichtigung des regelgerechten Wettkampfverhaltens 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren: Erproben unterschiedlicher Sprungformen und entwickeln von Sprungübungen und Wurftechniken • Erstellung einer Übersicht zur Systematisierung des Springens und Werfens • Nachvollziehen von Bewegungsabläufen anhand von Bildmaterial, Arbeitskarten und Bewegungsdemonstrationen • Nutzung unterschiedlicher Medien (z.B. Lernplakate, Beobachtungsbögen, Videos etc.) zum Erlernen der Bewegungen und zur kriteriengeleiteten Rückmeldung 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt auf der Staffel oder neuer Formen des Springens wie Dreisprung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasierung • Kraft: Schnell- und Sprungkraft • Staffel: Wechselraum, Außenwechsel, Innenwechsel und Frankfurter Wechsel 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires • Ausführungsmerkmale einzelner Disziplinen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>BJS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufzeit über Kurz- und Mittelstrecke • Wurf- und Sprungweite • Bewegungsqualität

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.2	7	7DS	-
Thema: Neues entdecken – Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten (z.B. Floorball, Baseball, Lacrosse)			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten (z.B. Baseball, Floorball, Lacrosse, Tchoukball, Faustball) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) Interaktion im Sport (IF e2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, (10 BWK 7.1) eine Sportspielvariante (z.B. Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Lacrosse, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. (10 BWK 7.4) 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampf-spezifische 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) 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren. (10 MK e1) 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. (10 UK e1) 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technische und taktische Grundelemente der ausgewählten Sportarten lernen • Reflexion der Spielidee • Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu bekannten Spielen erkennen und beschreiben • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären • sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Verbesserung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten entwickeln und durchführen • in /PAGA Grundtechniken erlernen (mit Experten arbeiten) • Spieltaktiken in kleinen Spielformen erlernen • die Regeln des Sportspiels an die eigene(n) Situation / Möglichkeiten anpassen • die eigenen Erfahrungen beschreiben und Rückschlüsse daraus ziehen • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zu Techniken • Übungen zum taktischen Verhalten • Kooperationsspiele • kleine Spielformen • Variationen des Spiels • Zielspiel Abwechslungsreiche Bewegungsspiele <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperation, Wettkampf • Vorgaben, Kriterien • kultureller Hintergrund, kultureller Unterschied • die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente eines Spiels • Baseball: Pitcher, Batter, Catcher, Fielder, Batting-Tea, Strike, Flyout, Groundout, Tagout, Forceout 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd zu üben • Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken beim gemeinsamen Sporttreiben • Durchführung von Spiel- und Übungsformen; eigener Beitrag zum Gelingen • Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit in einer/mehreren Situation(en) nachweisen • Zusammenspiel der Mannschaften im Spiel • Einbringen der eigenen Fähig- und Fertigkeiten im Spiel

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.3	7	9DS	-
Thema: Manege frei für die Akrobaten – Akrobatische Bewegungen in Partner – und Kleingruppenarbeit erarbeiten und kriteriengeleitet präsentieren			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Akrobatik 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung (IF b.1) • Präsentation von Bewegungsgestaltungen (IF b.2) • Wahrnehmung und Körpererfahrung (IF a.1) • Handlungssteuerung (IF c.1) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, • eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren, • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen (SK b.2) • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (SK a.1) • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (SK c.1) Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten (MK b.1) • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (MK b.2) • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MK a.1) • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (MK c.1) 			

Urteilskompetenz:

- kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen (UK b.1)
- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (UK a.1)
- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (UK c.1)

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Elemente der Akrobatik erlernen • Körperspannung erfahren • Eine festgelegte Abfolge von Figuren turnen bzw. Figuren unterschiedlicher Schwierigkeit zur Auswahl stellen • Voraussetzungen/ Sicherheitsaspekte kennen lernen • Gestaltungsprinzipien thematisieren: Raum, Zeit, Dynamik, Ausführung • Beurteilungskriterien erarbeiten und anwenden 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam Voraussetzungen und Sicherheitsaspekte erarbeiten • In PA und GA einzelne Elemente der Akrobatik erproben • In der Gruppe eine Abfolge von Figuren festlegen • Einbringen bei der Beurteilung der Ausführungsqualität 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Sicherheitsaspekte schriftlich festhalten • Übungen zur Körperspannung - Einzel-, Partner- und Gruppenfiguren erproben und daraus eine Präsentation erstellen • Gemeinsames Entwickeln von Vorgaben für die Präsentation • Beurteilung der Ausführungsqualität <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachbegriffe für die Akrobatik-Figuren wie z.B. Bank, Flieger, Stuhl, Skorpion, Sitzpyramide, Standbild • Aspekte des Sicherns und Helfens: Grifftechniken, Standtechniken, Abgang • Statische und dynamische Elemente 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft sich gegenseitig zu unterstützen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer vorher festgelegten Anzahl von akrobatischen-Figuren in der Gruppe

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.4	7	7DS	-
Thema: International Sports – Eine Endzone statt einem Tor (Z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football)			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten – Endzonenspiel • Spiele aus anderen Kulturen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) • Interaktion im Sport (IF e2) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a2) • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a4) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen, • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technische und taktische Grundelemente der gewählten Sportarten lernen • Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu bekannten Spielen erkennen und beschreiben • das Spiel situationsspezifisch anpassen (z.B. auf die Hallensituation) 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundidee und -fertigkeiten vorstellen • in PA/GA Grundtechniken erlernen • Spieltaktiken in kleinen Spielformen erlernen • Die Regeln des Spiels an die eigene Situation anpassen • Beobachtungsbogen zu Unterschieden und Gemeinsamkeiten mit heimischem Spielen bearbeiten 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Spieltechnik • kleine Spielformen • Variationen des Spiels • evtl. Durchführung von heimischen Sportarten zum Vergleich • Spielen und Variieren des Originalspiels <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente des Spiels: • z.B. Ultimate Frisbee: Up-side-down Wurf, Pull • Flag-football: Defense, Offense, Quarterback, Touchdown, Wide Receiver, Yards • Spielgerätbezeichnung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd zu üben • Einbringen von Erkenntnissen zu Unterschieden und Gemeinsamkeiten der Spiele • Durchführung von Spielformen; eigener Beitrag zum Gelingen des Spiels <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung des Gelernten im (angepassten) Originalspiel in der Wettkampfsituation

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.5	7	7DS	-
Thema: Streetball ist cool – Erweiterte Regelstrukturen erlernen und gestalten im Basketball.			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> weitere Sportspiele und Sportspielvarianten kleine Spiele und Pausenspiele 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e.1) Interaktion im Sport (IF e.2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (10 BWK 7.1), eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-kordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen (10 BWK 7.4). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, (10 SK e.1), Rahmenbedingungen, Strukturelemente, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (10 SK e.2). Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (10 MK e.1), einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (10 MK e.2), in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen (10 MK e.3). Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen (10 UK e). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technische und taktische Grundelemente des Streetballs lernen • Unterschiede und Gemeinsamkeiten zum klassischen Basketball erkennen und beschreiben • Das Spiel situationspezifisch anpassen 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielidee vorstellen • In EA/PA/GA Grundtechniken erlernen • Spieltaktiken in kleinen Spielformen erlernen • Die Regeln des Spiels an die eigene Situation anpassen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zu Spiel- und Wurftechniken • Kleine Spielformen • Variationen des Spiels • Durchführung eines Basketballspiels zum Vergleich • Spielen und variieren des Originalspiels <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente des Spiels (give and go, jumpshot, defense, offense...) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd zu üben • Einbringen von Erkenntnissen zu Unterschieden und Gemeinsamkeiten der Spiele • Durchführung von Spielformen; eigener Beitrag zum Gelingen des Spiels <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung und Demonstration einzelner Grundtechniken und einfacher taktischer Spielsituationen • Nachweis des Regelverständnisses sowie des Gelernten im (angepassten) Originalspiel in der Wettkampfsituation

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.6	7	12DS	5.7
Thema: Ich möchte besser werden - Die eigene Schwimmtechnik (Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen) mit Start und Wende optimieren			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen, 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1], • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]. 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Gelände-hilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a2]. 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwimmunterrichts-spezifischer Ordnungsrahmen • Rückenkraultechnik mit Start und Wende • Brust- und Kraulschwimmtechnik mit Start, Atmung und Wende • Vorbereitung und Durchführung auf die Schwimmbzeichen Silber und Gold 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • von einfachen zu komplexen Übungen • Erlernen von Bewegungen unter Anleitung sowie mit Hilfe von Arbeitskarten, Bildreihen, Beobachtungsbögen • Unterstützung durch Auftriebshilfen wie Bretter, Flossen, Poolboys 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen • Armzug • Beinschlag • Kopplung • Atmung • Start • Wende <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale der unterschiedlichen Schwimmtechniken • Bezeichnungen der unterschiedlichen Starts wie Armschwungstart, Greifstart, Schrittstart • Bezeichnungen der Wenden: Kipp- und Rollwende 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd und eigenständig zu üben • Bereitschaft sich gegenseitig zu unterstützen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires • Beachtung der Verhaltensregeln <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Schwimmtechniken: Brust, Kraul, Rücken unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende • (Rhythmus, Koordination; Dynamik, Bewegungsfluss) • Schwimmtechnik auf Zeit

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.7	7	8DS	5.8
Thema: Schwimmen wie ein Duracell-Hase – Langzeitausdauer in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert erbringen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d: Leistung f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> aerobe Ausdauerfähigkeit Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) Leistungsverständnis im Sport (d) Trainingsplanung und Organisation (d) gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> 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. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben (MK d) Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben (MK f) Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (MK f) Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (UK d) 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopertest zum Einstieg • schwimmunterrichts-spezifischer Ordnungsrahmen • Schwimmtechniken mit Start, Atmung und Wende • Grundlagen der Langzeitausdauer beschreiben und erklären • Gesundheitsaspekt • Leistungsaspekt 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • von kürzeren zu langen Strecken / Zeiten • Erlernen von effektiven Schwimmtechniken unter Anleitung sowie mit Hilfe von Bewegungsvorbildern und Beobachtungsbögen • leistungsgemäßes Einteilen der SuS auf die 3 Bahnen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen • Zeit ausdehnen (10' → 30') • Pausen reduzieren • Bahnenzahl erhöhen • Ohne Rand- und Bodenberührungen • Zeitschätzaufgabe • Puls / Pulskontrolle <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale der unterschiedlichen Schwimmtechniken • Gleitphase • Kipp- / Rollwende • Cooper-Test • Gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd und eigenständig zu üben <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20-30min Überprüfung • individuelle Entwicklung (Leistungssteigerung)

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.8	7	5DS	-
Thema: Juniorretter – Sich selbst und andere retten können			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c: Wagnis und Verantwortung f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung [c] Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen 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] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1] 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwimmunterrichts-spezifischer Ordnungsrahmen • Vermittlung des Rettungsschwimmens • Rettungsmaßnahmen beschreiben und erklären • Inkl. Tief- und Streckentauchen üben (im Hinblick auf die Schwimmaabzeichen) 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • von einfachen zu komplexen Übungen • Erlernen von Rettungsschwimm-techniken unter Anleitung sowie mit Hilfe von Arbeitskarten, Bildreihen und Beobachtungsbögen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungs- und Spielformen zum • Lösen von Krämpfen durch Selbstrettung • Transportieren einer ermüdeten Person • Schleppen einer bewusstlosen Person • Schwimmen mit Kleidung • Tief- und Streckentauchen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezeichnungen des Rettungsschwimmens: Ziehen, Schieben, Transportieren, Schleppen • Bezeichnungen der Standartschleppgriffe wie Achsel-schleppgriff, Kopfschleppgriff, Seemannsfesselschleppgriff • Druckausgleich 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft sich gegenseitig zu unterstützen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation: Transportieren und Schleppen eines Partners • Überprüfung: Tief- und Streckentauchen

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
7.9	7	6DS	5.9
Thema: Springen, Wasserball oder Synchronschwimmen- eine selbstgewählte, herausfordernde Anforderungssituation meistern			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1], • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (MK e). Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3], • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (MK e). Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungs-qualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1], • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Herausforderung (Wasserspringen. Synchronschwimmen, Wasserball) annehmen und meistern • Je nach Thema unterschiedliche Schwerpunkte: • WS: Bewegungsausführung • SS: Kreativität • WB: Teamfähigkeit 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Leichten zum Schweren • WS: einfache Fußsprünge vom Beckenrand, Startblock, 1-m und ggf. 3-Brett • SS: selbstständige Arbeit in Kleingruppen (Kriterien für die Bewertung mit den SuS besprechen) • WB: Wassertreten, Werfen, Fangen, Torwurf in PA/GA 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berücksichtigung der SuS Interessen und der Gegebenheiten (Platz, Zeit etc.) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abhängig von dem gewählten Schwerpunkt 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktive Teilnahme • Bereitschaft sich gegenseitig zu unterstützen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WS: 2 Sprünge aus unterschiedlichen Sprunggruppen (wahlweise 1 oder 3m Brett) • SS: Gruppenpräsentation • WS: technische Fertigkeiten (Werfen, Fangen) oder Spielfähigkeit bewerten

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummer	Name des UVs	Nummer im BF	DS
8.1	Klassisch turnen – Erlernen, Festigen, Erweitern und Bewerten von Bewegungselementen im Turnen unter besonderer Berücksichtigung des Handstandes	BF5	10
8.2	Play the ball – Vertiefung und Erweiterung der technischen und taktischen Fußballfähigkeiten und -fertigkeiten	BF7	8
8.3	Keine Angst vorm Fallen – Erarbeitung von Grundtechniken im Zweikampf unter besonderer Berücksichtigung der Fallschule	BF9	8
8.4	Ballkorobics, Rope Skipping, Aerobic, Jumpstyle und Co – Erarbeitung und Präsentation einer Fitnessgymnastik-Gruppenchoreographie	BF6	7
8.5	Vom Federball zum Badminton – Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in der Rückschlagsportart Badminton	BF7	7
8.6	Auf dem Brett bleiben –im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen (Waveboard, Windsurfen, Standup-Paddling etc.)	BF8	5
		Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:	60 DS
		Stunden für die Unterrichtsvorhaben:	45 DS
		Freiraum:	15 DS

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
8.1	8	10DS	5.3
Thema: Klassisch turnen – Erlernen, Festigen, Erweitern und Bewerten von Bewegungselementen im Turnen unter besonderer Berücksichtigung des Handstandes			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (IF d.1) Wahrnehmung und Körpererfahrung (IFa.1) Struktur und Funktion von Bewegungen (IF a.3) grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a.4) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren, turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen (SK d.1), psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen (SK d.2), psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben (SK d.3) unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (SK a.1), wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (SK a.2). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (MK d.1), einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MK a.2). 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen (UK d.1), einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (UK a.1). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche turnerische Bewegungen an ausgewählten Geräten ausführen <ul style="list-style-type: none"> - den eigenen Könnensstand erweitern - eine festgelegte Abfolge von Bewegungen turnen - turnerische Bewegungen, deren Komplexität/Herausforderung beschreiben 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bereits erworbene Fertigkeiten an Turngeräten demonstrieren <ul style="list-style-type: none"> - neue turnerische Bewegungen erfassen und üben - sich gegenseitig helfen, sichern und beurteilen - eine Bewegungsfolge für sich üben und präsentieren - Schwierigkeiten/Überwindungsängste benennen und Lösungswege finden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche grundlegende Bewegungen (Schwerpunkt ist das Gerät Boden) • evtl. Hinzunahme eines (für viele) ‚neuen‘ Turngerätes (Verknüpfung als Gerätebahn) • Halteübungen (zur Vorbereitung des Handstands) <ul style="list-style-type: none"> - Sprünge, Rotationen um Längs- und Breitenachse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezeichnungen der unterschiedlichen turnerischen Bewegungen wie: Aufschwung, Umschwung, Unterschwing, Rad, Radwende, usw. • Bewegungsmerkmale der turnerischen Bewegungen • - Gerätebezeichnungen • - Beurteilungskriterien 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft, sich gegenseitig zu unterstützen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von vorher festgelegten Elementen (Pflicht & Wahl), wobei Schwierigkeitsgrad der einzelnen turnerischen Bewegung und die Ausführungsqualität maßgebend sind

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
8.2	8	8DS	6.3
Thema: Play the ball – Vertiefung und Erweiterung der technischen und taktischen Fußballfähigkeiten und -fertigkeiten			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z.B. Fußball, Basketball, Handball, Volleyball, Hockey) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) Interaktion im Sport (IF e2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a2) Struktur und Funktion von Bewegungen (IF a3) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, (10 BWK 7.1), in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. (10 BWK 7.2). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern, (10 SK e2), für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden, (10 MK e2), analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen. (10 MK a2). 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen, (10 UK e1), den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen. (10 UK a2). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technische und taktische Grundelemente im Fußballspiel • sich auf die Anforderungen einlassen und sich verbessern • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären • sich in Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Verbesserung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten entwickeln & durchführen • in GA Grundtechniken erlernen (analoge bzw. digitale Medien nutzen) • Spieltaktiken in kleinen Spielformen erlernen (analoge bzw. digitale Medien nutzen) • die Regeln des Sportspiels an die eigene(n) Situation/Möglichkeiten anpassen • die eigenen Erfahrungen beschreiben und Rückschlüsse daraus ziehen • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zu Techniken • Übungen zum taktischen Verhalten • kleine Spielformen • Variationen des Spiels • Zielspiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben, Kriterien • Spielregeln: Abseits etc. • Spielzüge, Aufstellungen • die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente eines Spiels 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd zu üben • Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken beim gemeinsamen Sporttreiben • Durchführung von Spiel- und Übungsformen; eigener Beitrag zum Gelingen • Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsfähigkeit in einer/mehreren Situation(en) nachweisen • Zusammenspiel im Spiel; Mitspieler einbeziehen • Einbringen der eigenen Fähig- und Fertigkeiten im Spiel

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
8.3	8	8DS	6.4
Thema: Keine Angst vorm Fallen – Erarbeitung von Grundtechniken im Zweikampf unter besonderer Berücksichtigung der Fallschule			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport		Inhaltsfelder: e: Kooperation und Konkurrenz c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung (c) • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c) • Interaktion im Sport (e) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden, • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern (IFc), • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben (IF c), • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (IF e). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern (IF c), • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, (IF e). 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen (IF e), • 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 (IF c). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodenkampf: Befreiungs- bzw. Haltegriffe • Fallschule: Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsfallen • Unterschied zwischen Kampfsport und Straßenkampf erkennen • Grundtechniken vom Judo / alternativ: Kampfsportwettspiele erarbeiten • Kampfsportrituale 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsbewusstes Verhalten im Unterrichts- und Übungsprozess • Grundtechniken des Fallens kognitiv erfassen und motorisch umsetzen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Kampfsportarten und ihre Rituale kennenlernen • Bedeutung der Begrüßung schätzen lernen • vom Rückwärts- über das Vorwärts- zum Seitwärtsfallen • Halte- und Befreiungstechniken im Bodenrandori vorstellen und üben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen beim Fallen (Körperschwerpunkt absenken, Abrollen, Abschlagen) • Namen der gewählten Halte- Befreiungsgriffe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft ausdauernd zu üben <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Showkampf: Kriterien: sicheres Anwenden der erlernten Halte- und Befreiungstechniken • Fallschule

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
8.4	8	7DS	6.5
Thema: Ballkorobics, Rope Skipping, Jumpstyle und Co – Erarbeitung und Präsentation einer Fitnessgymnastik-Gruppenchoreographie			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung Präsentation von Bewegungsgestaltungen Ausgangspunkte von Gestaltungen Gestaltungskriterien 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen, das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben. 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen, Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten, kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basissprünge (RS, JS) bzw. Grundschrte (BKR) sollen beherrscht werden • Erfahrungen in der Komposition von Bewegung gewinnen • Beurteilungskriterien werden deutlich • Einsicht in die Verbindung von Musik und ästhetischer Bewegung • Das Sportgerät „Rope“ bzw. „Ball“ beherrschen 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basissprünge / Grundschrte darstellen • Abfolge von Basissprüngen/schritten vorstellen als Beispiel (evtl. Auszug aus dem Wettkampfsport) • Absprachen zur Präsentation und Beurteilungskriterien machen • Alle nutzen dieselbe Musik (Beat muss klar hörbar sein) • Erarbeitung der Komposition PA oder GA (eigenständige Erarbeitung, gegenseitig Hilfestellungen geben) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten des Ropes/Balles kennenlernen • Grundsprünge/schritte (RS, JS; BKR) lernen • Eine Auswahl von Sprüngen/Schritten treffen und zu einer Komposition zusammensetzen • Die Komposition einüben und präsentieren • Präsentationen beurteilen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RS: Namen der Sprungformen, Armbewegungen und Drehungen: side stepp, criss-cross, knees up, bell, side swing, double under, turn backward, full turn usw. • BKR: Break, Heel-Touch, Knee-High, Leg-Curl, Kick • JS: Basic Move, Half Twist, Simple Start, Hardjump, Double Tab, the Hook 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft ausdauernd zu üben <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Komposition, Kriterien: Passung zur Musik, Einhalten der Abfolge und Anzahl der Sprünge, Flüssigkeit der Bewegungen (evtl. Aufstellung / Positionierung im Raum)

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
8.5	8	7DS	-
Thema: Vom Federball zum Badminton – Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in der Rückschlagsportart Badminton			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: d: Kooperation und Konkurrenz d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (IF d1) Leistungsverständnis im Sport (IF d2) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) Interaktion im Sport (IF e2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. (10 BWK 7.1) 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. (10 SK d3). Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren. (10 MK e1). Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen, (10 UK d1), 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:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Grundschläge • disziplinspezifisches, taktisches Verhalten erlernen (Einzel) • Erfahrungen im Spiel miteinander als auch gegeneinander gewinnen • sich in Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der grundlegenden Schlagtechniken in PA/GA (gegenseitige Korrektur) • Bildreihen zur Unterstützung von Bewegungsabläufen nutzen • Umsetzung taktischer Vorgaben in (angemessenen) Spielsituationen • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungs- und Spielformen zu einzelnen Schlagtechniken auf dem Halbfeld 1:1 • Anwendung der Schlagtechniken in kl. Wettkampfsituationen • in Spielsituationen mit bekannten Schlagtechniken angemessene Lösungsstrategien entwickeln • Zielspiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Namen der Grundschläge und die Bezeichnungen technischer Elemente: Clear, Drop, Smash, Drive, Universalgriff, Pinzettengriff, Rückhandgriff, Rallypoint-Zählweise usw. • Bildreihe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd zu üben • Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken beim gemeinsamen Sporttreiben • Übungsprozesse mit eigenen Ideen anreichern und zum Gelingen der Übungen beitragen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Grundtechniken in festen Schlagkombinationen 1:1 • Anwendung der Technik und Taktik in einer (angemessenen) Wettkampfsituation

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
8.6	8	5DS + Klassenfahrt NL	5.5
Thema: Auf dem Brett bleiben –im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen (Waveboard, Windsurfen, Standup-Paddling etc.)			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a) • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen, • gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (IF a), • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (IF c). Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (IF a). Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technische Grundelemente der ausgewählten Sportart (Surfen, Waveboard fahren) erlernen • Waveboard als Vorbereitung auf die Klassenfahrt (Windsurfen, Standup Paddling etc.) • Angst überwinden • ich gegenseitig Halt geben in PA/GA 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundidee und -fertigkeiten vorstellen • in PA/GA Grundtechniken erlernen zum: Starten/ Sich Fortbewegen/ Bremsen • weitere Differenzierungen erfolgen zur Variation der Geschwindigkeit und der Bewegungsrichtung 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum Anfahren mit Partner-, Geländehilfen • Gleichgewichtsübungen auf dem fahrenden Brett • unterschiedliche Möglichkeiten die Geschwindigkeit zu variieren • den Einfluss der Verlagerung des Körperschwerpunktes auf dem Brett begreifen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Windsurfen: Anluven, Abfallen, Raumwind, Halbwindkurs etc. <p>Sportgerätebezeichnung</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd zu üben und neue Wagnissituationen einzugehen • sich einlassen, festen Boden zu verlieren <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Parcours mit dem Waveboard abfahren

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummer	Name des UVs	Nummer im BF	DS
9.1.1	Selbstgesteuerte Erwärmung – ein Aufwärmprogramm planen und selbstständig durchführen	BF1	6
9.1.2	Gib mir die Kugel – Erlernung einer neuen, komplexen Technik zum Kugelstoßen	BF3	
9.2	Fit werden – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	BF1	7
9.3	Le Parcour – im individuellen Schwierigkeitsgrad Hindernisse mit Hilfe von Bewegungstechniken schnell und sicher überwinden	BF5	7
9.4	Basketball spielen wie in der BBL – Techniken verbessern und taktisch geschickt handeln im Basketball.	BF7	7
9.5	Step up – Entwicklung und Präsentation einer selbstgestalteten Gruppenchoreographie in einer ausgewählten Tanzrichtung	BF6	7
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			40 DS
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			34 DS
Freiraum:			6 DS

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
9.1.1	9	-	9.1.2
Thema: Selbstgesteuerte Erwärmung – ein Aufwärmprogramm planen und selbstständig durchführen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen, 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben, • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern. 			
Methodenkompetenz:			
Urteilskompetenz:			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsübungen, die die Körpererfahrung erweitern • Geschicklichkeit und Gewandtheit verbessern • Erhalten der Beweglichkeit • Körperspannung • Sportverletzungen vorbeugen • Funktions-gymnastische Übungen • Kleine Aufwärmspiele und ihre Regeln 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner bzw. Dreiergruppen bei der Durchführung des Aufwärmprogramms • Erstellung eines Handouts für die Durchführung des Aufwärmprogramms 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau eines Erwärmungsprogramm mit den SuS besprechen (Handouts mit Kriterien) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine und sportartspezifische Erwärmung • Dehnung • Kräftigung <p>Kriterien der Beurteilung</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit • Einbringen von Erkenntnissen zur Erwärmung • Reflexionsfähigkeit der Erwärmungen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurteilen des Aufwärmprogramms (Handout, Lehrverhalten, Struktur, Funktionalität, Intensität, Spaß, Innovation)

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
9.1.2	9	6DS	9.1.1
Thema: Gib mir die Kugel – Erlernung einer neuen, komplexen Technik zum Kugelstoßen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1], • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]. • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1], • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]. 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]. 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1], • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt: Erlernen einer Technik zum Kugelstoßen: Standstoß, Angleittechnik (O’Brien) oder Drehstoßtechnik • Phasierung der Stoßbewegung • Anforderungen beim Kugelstoßen • Kennenlernen und Erproben des Messverfahrens (gültiger Stoß) • Wiederholung der leichtathletischen Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Staffel, Mittelstrecke) • Verbesserung im leichtathletischen Vierkampf unter Berücksichtigung des regelgerechten Wettkampfverhaltens 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Leichten zum Schweren: Zunächst Medizinbälle oder leichtere Kugeln verwenden • Erproben und Experimentieren bei der Stoßtechnik • Angleit- oder Drehwurftechnik • Nachvollziehen der neuen Bewegungsabläufe anhand von Bildmaterial, Videos, Arbeitskarten und Bewegungsdemonstrationen • Nutzung unterschiedlicher Medien (z.B. Lernplakate, Beobachtungsbögen, Videos etc.) zum Erlernen der Bewegungen und zur kriteriengeleiteten Rückmeldung 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterscheidung zwischen Stoßen und Werfen • Stoßen mit Kugel o.ä. auf Höhe, Weite und Ziele • Bewegungsphasen und -merkmale thematisieren (Ellbogen auf Schulterhöhe, Halsberührung, Abstoßwinkel 37° bis 41°) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O’Brien-technik • Drehwurftechnik • Stoßring • Abstoßwinkel 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires • Ausführungsmerkmale einzelner Disziplinen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>BJS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufzeit über Kurz- und Mittelstrecke • Stoß- und Sprungweite • Kugelstoßtechnik

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
9.2	9	7DS	6.2
Thema: Fit werden – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: d: Leistung f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Trainingsplanung und Organisation [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • 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] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben, • 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] 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]. 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Laufkoordination: kleine „Laufschule • Einen Einstufungstest durchführen und analysieren, um in Ist-Zustand festzustellen. • Puls als Regelungsinstrument kennen lernen • Positive Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit thematisieren • Unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten des Ausdauertrainings kennenlernen. • Ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen. 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode (kontinuierliche und variable) • Intensive und extensive Intervallmethode • Spiel- und Übungsformen (z.B. Memorylauf, Waldlauf, Hallenbiatlon, Pyramidentraining etc.) zur Verbesserung der Leistung • Grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistung benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Körper unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben, sowie einen Plan für die Verbesserung dieser Faktoren (z.B. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen. 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Trainingslehre kennen, verstehen und anwenden. • Eine Auswahl von Schwerpunkten treffen und zu sinnvollen Trainingseinheiten zusammensetzen. <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe/anaerobe Ausdauer • Extensive/intensive Intervallmethode • Herzfrequenz/Puls • Pyramidentraining 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen. • Fähigkeit, sportliche Phänomene zu analysieren. • Bereitschaft ausdauernd zu üben <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien: Abschlusstest: z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5km • 30min Lauf • Multistage-Fitnesstest

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
9.3	9	7DS	-
Thema: Le Parcour – im individuellen Schwierigkeitsgrad Hindernisse mit Hilfe von Bewegungstechniken schnell und sicher überwinden			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung (c) Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c) Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) Struktur und Funktion von Bewegungen (a) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern, emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben, die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern. Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden, Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern. Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden. gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungen mit eingeführten Grundbewegungen an verschiedenen Hindernissen sammeln • Entwicklung effizienter Überwindungsmöglichkeiten der Hindernisse • Verbindung einzelner Basistechniken in einen „Run“ Anpassung der Techniken an neue Umstände/ Konstellationen 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bereits erworbene Fertigkeiten an Turngeräten demonstrieren • neue Bewegungen zur Überwindung erfassen und üben • sich gegenseitig helfen, sichern und beurteilen • eine Bewegungsfolge für sich festlegen, üben und präsentieren • Schwierigkeiten/ Überwindungsängste benennen und Lösungswege finden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche grundlegende Bewegungen zum Überwinden von Hindernissen • evtl. Hinzunahme neuer Turngeräte • • Sprünge, Rotationen um Längs- und Breitenachse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tick-Tack, Franchissement, Saut de précision, Passement, Demi-tour, Saut de bras, Équilibre etc. 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft sich gegenseitig zu unterstützen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires • <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchlauf eines selbstentwickelten Parcours • Sicherheit, Dynamik, Kreativität, Ausführung

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
9.4	9	7DS	7.5
Thema: Basketball spielen wie in der BBL – Techniken verbessern und taktisch geschickt handeln im Basketball.			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a.2) grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a.4) Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (IF d.1) Leistungsverständnis im Sport (IF d.2) Trainingsplanung und Organisation (IF d.3) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (10 BWK 7.1), in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (10 BWK 7.2). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (10 SK a.2), koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (10 SK d.3). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (10 MK a.1), analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (10 MK a.2), sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (10 MK d.2). 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (10 UK a.2), die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (10 UK d.1), 			

- den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren (10 UK d.2).

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken beherrschen • Situationsangemessen handeln und erlernte Techniken anwenden • Fair miteinander und gegeneinander wettkämpfen und spielen • Regeln verstehen, anwenden und ggf. modifizieren • Das Sportgerät „Basketball“ beherrschen 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern • Spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren • Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Spielformen kennenlernen (1:1, 3:3, 5:5) • Grundtechniken im Basketball üben und vertiefen (Korbleger links/rechts; Sprungwurf; Angriff: „offensive drills“; Verteidigung: „defensive drills“ and sidesteps) • Eine Auswahl von Taktiken treffen und in einem Spiel anwenden (Give`n`go; Pick and Roll; Box and one) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente des Spiels: (z.B. Offense: Pick and roll; Give`n`go; Defense: Man to man; Box and one) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit und Engagement in den Übungsprozessen • Bereitschaft ausdauernd zu üben und Mitschüler/-innen im Spiel einzubinden <p>punktuell:</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absolvierung einer Komplexübung und anschließendes Spiel 5:5 • Handlungsfähigkeit in der Defense • Handlungsfähigkeit in der Offense

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
9.5	9	7DS	8.4
Thema: Step up – Entwicklung und Präsentation einer selbstgestalteten Gruppenchoreographie in einer ausgewählten Tanzrichtung			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung (b) • Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b) • Ausgangspunkte von Gestaltungen (b) • Gestaltungskriterien (b) • Interaktion im Sport (e) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jazztanz, Jumpstyle, Modern Dance) allein oder in der Gruppe präsentieren, • eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen in einer Gruppenchoreografie (Unter Berücksichtigung des Erlernens grundlegender Bewegungselemente) • Künstlerische Bewegungskompositionen wie Pantomime, Bewegungstheater zum Einstieg in das Thema einsetzen oder als Kriterium für die Choreo festlegen (themengebundene Choreo), z.B. Tanzbattle mit Improvisationselementen • In Groß- und Kleingruppen eine Tanzchoreografie erarbeiten • Kennenlernen und Anwenden von Gestaltungskriterien • Tanzbewegungen beschreiben und auf ihre Qualität prüfen 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Üben und Trainieren der Bewegungen (allein und in den Gruppen) • Erproben und gegenseitiges Demonstrieren ausgewählter Bewegungen • Miteinander Entscheidungen treffen, erproben, wiederholen, gestalten 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • je nach Tanzstil festlegbar <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, -dynamik, -weite, -tempo, -orientierung), Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Synchronität, usw.) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung der Anforderungs- und Bewegungssituationen • Mitarbeit in der Erarbeitung der Gruppenchoreografie • Hilfsbereitschaft, Kooperation <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer eigenständigen Gestaltung auf Grundlage der gemeinsam erarbeiteten Kriterien in GA oder PA (Raum, Zeit, Dynamik, Ausführung, Kreativität, Schwierigkeit)

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummer	Name des UVs	Nummer im BF	DS
10.1	Hoch hinaus – Techniken zur Überwindung der Hochsprunglatte erlernen und vertiefen	BF3	6
10.2	Fitnessstudio Turnhalle - Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen	BF1	6
10.3	Ball volley spielen – Grundlegende Techniken und Taktiken im Volleyball im Kleinfeld bis hin zum 3:3 anwenden	BF7	8
10.4	Nur Fliegen ist schöner – Erweitern und Präsentieren von turnerischen Bewegungselementen unter besonderer Berücksichtigung von Elementen mit Flugphase	BF5	8
10.5	Spielen wie ein Profi – Erlernen und Verbessern technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in der Rückschlagsportart Badminton	BF7	7
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			40 DS
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			35 DS
Freiraum:			5 DS

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
10.1	10	6DS	9.1.2
Thema: Hoch hinaus – Techniken zur Überwindung der Hochsprunglatte erlernen und vertiefen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3] 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] 			
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt: Erlernen einer Technik des Hochsprungs: Schersprung, Straddle oder Flop • Phasierung der Hochsprungbewegung • Anforderungen beim Hochsprung • Kennenlernen und Erproben des Messverfahrens (gültiger Sprung) • Wiederholung der leichtathletischen Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Staffel, Mittelstrecke) • Verbesserung im leichtathletischen Vierkampf unter Berücksichtigung des regelgerechten Wettkampfverhaltens 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren bei der Latteüberwindung • Nachvollziehen der neuen Bewegungsabläufe anhand von Bildmaterial, Videos, Arbeitskarten und Bewegungsdemonstrationen • Nutzung unterschiedlicher Medien (z.B. Lernplakate, Beobachtungsbögen, Videos etc.) zum Erlernen der Bewegungen und zur kriteriengeleiteten Rückmeldung 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterscheidung zwischen Stoßen und Werfen • Bewegungsphasen und -merkmale des Flops thematisieren (Anlauf mit Impulskurve, einbeiniger Absprung/ mattenfernes Bein, Fuß 30Grad zur Latte, Schwungbeineinsatz, Bogenspannung, Landung in der L-Position) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fosbury-Flop (Impulskurve, L-Position) • Schersprung • Straddle 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires • Ausführungsmerkmale einzelner Disziplinen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hochsprunghöhe bzw. Technik <p>BJS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufzeit über Kurz- und Mittelstrecke • Stoß- und Sprungweite

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
10.2	10	6DS	9.2
Thema: Fitnessstudio Turnhalle - Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: f: Gesundheit d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen, 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben, 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. Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren, einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zirkeltrainings durchführen, reflektieren. • Kraftübungen ausführen und deren funktionale Ausführung in einem Kurzvortrag vorstellen. • Aufbau eines funktionalen Krafttrainings kennen lernen. • SuS entwickeln eigene Kraftzirkel unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Muskelgruppen. • Die SuS sollen die Funktionen der Muskeln kennen und erfahren. 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen Einstufungstest durchführen und analysieren, um den Ist-Zustand festzustellen: z.B. Obersberger oder Münchener Fitnesstest. • Grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistung benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Körper unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Plan für die Verbesserung dieser Faktoren (Kraft) in PA/GA entwerfen und umsetzen. • Absprachen zur Durchführung und Benotung machen. • Gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen. 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten des Krafttrainings/der Verbesserung der Fitness kennenlernen. • Grundlagen der Trainingslehre kennen, verstehen und anwenden. • Eine Auswahl von Schwerpunkten treffen und zu sinnvollen Trainingseinheiten zusammensetzen. • Die Kraft trainieren und verbessern. • Einen Abschlusstest durchführen und bewerten (z.B. Multistage-Fitnesstest). <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundbegriffe der Trainingslehre: Kraft und Kraftausdauer; funktionale Übungen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit in den Übungsprozessen. • Fähigkeit, sportliche Phänomene zu analysieren. • Bereitschaft ausdauernd zu üben. <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung auf einen Abschlusstest (z.B. Obersberger o. Münchener Fitnesstest) • Ggf. Anpassung an kursinterne Besonderheiten; Entwicklung einer eigenen Testeinheit.

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
10.3	10	8DS	-
Thema: Ball volley spielen – Grundlegende Techniken und Taktiken im Volleyball im Kleinfeld bis hin zum 3:3 anwenden			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Struktur und Funktion von Bewegungen (IF a.3) grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (IF a.4) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e.1) Interaktion im Sport (IF e.2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (10 BWK 7.2). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen:			
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (10 SK a.2), Rahmenbedingungen, Strukturelemente, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (10 SK e.2). 			
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (10 MK a.1), analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (10 MK a.2), Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (10 MK e.1), einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (10 MK e.2), in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen (10 MK e.3) 			
Urteilskompetenz:			

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (10 UK a.1),
- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (10 UK a.2),
- den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (10 UK a.3),
- 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 e).

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technische und taktische Grundelemente des Zielspiels erlernen und vertiefen (Pritschen, Baggern) • Reduktion und Anpassung in Regelwerk, Spielfeld- und Mannschaftsgröße • Übungen zu Techniken und Taktiken des Zielspiels • Kleine Spielformen • Durchführung des Zielspiels 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielverständnis in GA entwickeln • Grundelemente aus Technik und Taktik des Zielspiels in EA/PA/GA erlernen und vertiefen • Einfache Spieltaktiken erlernen und vertiefen in PA/GA • Spielregeln vorstellen und an die Spielformen anpassen EA 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbögen • Bewegungsbilder • Videoanalyse • Feedback (mündlich) • Erfolgskontrolle (Ist-Zustand) → Abschlussüberprüfung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen, Baggern, Steller 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuverlässiges und konzentriertes Üben • Individuelle Entwicklung • Umsetzung des Erlernten im Zielspiel • Eigener Beitrag zum Gelingen des Zielspiels <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung und Demonstration einzelner Grundtechniken (Pritschen, Baggern) und taktischer Spielsituationen • Nachweis des Regelverständnisses durch Umsetzung in der Wettkampfsituation

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
10.4	10	8DS	8.1
Thema: Nur Fliegen ist schöner – Erweitern und Präsentieren von turnerischen Bewegungselementen unter besonderer Berücksichtigung von Elementen mit Flugphase			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (IF d.1) Leistungsverständnis im Sport (IF d.2) Wahrnehmung und Körpererfahrung (IF a.1) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a.2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> turnerische Grundelemente auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren, eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren, turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (SK d.1), die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (SK a.1). Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MK a.1), unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (MK a.2). Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (UK d.1), Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (UK a.1), den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (UK a.2). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche turnerische Bewegungen vertiefen und neue Bewegungen, mit besonderem Fokus auf Elementen mit Flugphase: Radwende, Handstützüberschlag, Salto vw, rw, erlernen • Am Boden und einem weiteren Gerät (u.a. Sprung, Barren, Schwebebalken) ausführen • den eigenen Könnensstand erweitern • Neue Sprünge, Drehungen als Verbindungen • Schwierigkeiten/ Überwindungssängste benennen und individuelle Lösungswege finden • Hilfestellung demonstrieren und anwenden 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • HSÜ: Zergliederungsmethode • Salto: Ganzheitliche Methode • Mattenberg mit Minitrampolin zum Erlernen des Handstützüberschlags und Salto vw • Handstützüberschlag von einer höheren Ebene runter turnen • HS übers Pferd turnen • An den Salto rw in kleinen Schritten ranführen • Stationsbetrieb um viele SuS gleichzeitig zu beschäftigen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge, Rotationen um Längs- und Breitenachse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stützphase, Rotation, „Brötchengriff“, Bewegungsamplitude 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires und zur Reflexion individueller Schwierigkeiten • Bereitschaft, sich gegenseitig zu unterstützen und neue Bewegungsabfolgen ausdauernd zu üben <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation jeweils einer Kür an zwei Geräten (Bewegungsabfolge frei, jedoch Demonstration zuvor festgelegter turnerischer Elemente) ggf. als Partnerkür • maßgeblich für die Bewertung sind die Ausführungsqualität der Bewegungen

Nr. UV	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
10.5	10	7DS	8.5
Thema: Spielen wie ein Profi – Erlernen und Verbessern technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in der Rückschlagsportart Badminton			
Bewegungsfeld und Sportbereich: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e: Kooperation und Konkurrenz d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (IF d1) Leistungsverständnis im Sport (IF d2) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e1) Interaktion im Sport (IF e2) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> 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). 			
Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen, (10 SK d3), Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. (10 SK e1). Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren, (10 MK d2), einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. (10 MK e2). Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlichen Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. (10 UK d2). 			

Didaktische Entscheidungen:	Methodische Entscheidungen:	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Grundschläge • disziplinspezifisches, taktisches Verhalten erlernen (Einzel) • Wettkampffregeln beherrschen und im Spiel anwenden • sich in Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten 	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der grundlegenden Schlagtechniken in PA/GA (Korrektur durch Videofeedback oder den Partner) • Bildreihen und Videos zur Unterstützung von Bewegungsabläufen nutzen • Umsetzung taktischer Vorgaben in (angemessenen) Spielsituationen • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungs- und Spielformen zu einzelnen Schlagtechniken auf dem Halbfeld 1:1 • Anwendung der Schlagtechniken in kl. Wettkampfsituationen • in Spielsituationen mit bekannten Schlagtechniken angemessene Lösungsstrategien entwickeln • Zielspiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Namen der Grundschläge und die Bezeichnungen technischer Elemente: Clear, Drop, Smash, Drive, Universalgriff, Pinzettengriff, Rückhandgriff, Rallypoint-Zählweise usw. • Bildreihe • Videofeedback 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft ausdauernd zu üben • Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken beim gemeinsamen Sporttreiben • Übungsprozesse mit eigenen Ideen anreichern und zum Gelingen der Übungen beitragen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Grundtechniken in festen Schlagkombinationen 1:1 • Anwendung der Technik und Taktik in einer (angemessenen) Wettkampfsituation

2.2 Leistungsbewertung

2.2.1 Leistungsbewertung im Präsenzunterricht

Die Leistungsbewertung im Fach Sport berücksichtigt in der Notengebung in der Sek. I und Sek. II die Kriterien des so genannten Meisterprinzips. Dieses ermöglicht einen anschaulichen und nachvollziehbaren Blick auf die Bewertungskriterien des Fachs und schafft für Schüler*innen und Sportlehrer*innen eine schlüssige Transparenz im Bereich der Notengebung. Den Schüler*innen wird zu Beginn des Schuljahres das Konzept zur Leistungsbewertung vorgestellt (z.B. durch ein Handout), bzw. es erfolgt ein Hinweis auf die Kriterien, sollten diese der Klasse / dem Kurs schon bekannt sein.

Bewertungskriterien des MEISTER-Prinzips:

- Motorische Leistung
Absolute Leistung in einer Sportart (inkl. Spielverständnis) bzw. einer Disziplin oder Technik
- Einsatzbereitschaft und Motivation
- Individuelle Leistungsentwicklung
Lernerfolg und Verbesserungen
- Sozialverhalten im Sportunterricht
Soziales Engagement, Arbeitsverhalten, Fairness im Spiel, Kooperationsfähigkeit, Tolerierung von Könnensdifferenzen
- Theorie
Mündliche Mitarbeit in Gesprächsphasen während des Unterrichts, Referate
- Einhalten und Kenntnis der Regeln
Regelkonformes Spielen und Verhalten, allg. Regelkenntnisse
- Regelmäßige Teilnahme am Sportunterricht
Entschuldigtes Fehlen bzw. Aussetzen beim Sportunterricht wirkt sich nicht negativ auf die Bewertung aus. Mehrmaliges Vergessen der Sportsachen oder das Verweigern der aktiven Teilnahme am Sportunterricht wirken sich hingegen negativ auf die Bewertung aus.

Die Gewichtung der einzelnen Kriterien ist abhängig vom einzelnen Bewegungsfeld und den thematischen Schwerpunkten der Unterrichtsreihe und kann daher nicht mathematisch genau festgelegt werden. Einen großen Anteil wird in den meisten Unterrichtsvorhaben das Kriterium der motorischen Leistung haben. Über die Gewichtung erfolgt ein Informationsaustausch zwischen den Fachlehrer*innen und den Schülern*innen im Hinblick auf das aktuelle Unterrichtsvorhaben.

2.2.2 Leistungsbewertung im Distanzunterricht

Bei längerem Ausfall, bzw. Distanzunterricht sind theoretische Leistungen oder praktische Übungen von den Schülerinnen und Schülern zu absolvieren.

Theoretische Leistungen

Beispielhaft für theoretische Leistungen sind das z.T. kollaborative Erstellen von Aufwärmprogrammen, thematischen Handouts, Referate, Trainerstunden in digitaler Form oder die Reflexion erstellter Lernprodukte.

Praktische Leistungen

Beispielhaft für praktische Leistungen ist die eigenständige Vorbereitung auf eine Leistungsüberprüfung (z.B. Fitness, Ausdauer, ...). Die Schülerinnen und Schüler bereiten sich mittels der vorgegebenen Zielübungen individuell auf die Leistungsüberprüfung nach der Zeit des Distanzunterrichts vor. Die Erstellung und Durchführung von Trainingsplänen und die Nutzung der dazu passenden Fitness-Apps erfolgt situationsangemessen.

Außerdem kann die Erstellung von Videosequenzen zur direkten Leistungsüberprüfung (z.B. Streetball-Tricks, Ballkorobics-Choreo, ...) erfolgen.

2.3 Glossar

5.1.1

Thema: Planvolle Vorbereitung - Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen

Fachbegriffe: Körperliche Reaktionen nach Belastungen

Puls	Das rhythmische Ausdehnen der Blutgefäße; lässt sich am Handgelenk ertasten und entspricht in der Regel dem Herzschlag pro Minute.
Atmung	Generell holen wir auch im Sport automatisch meist richtig Luft: Wenn wir uns mehr bewegen, atmen wir ohne nachzudenken schneller. So gelangt mehr Sauerstoff in die Lunge. Von hier wird er (über den Blutkreislauf) z.B. zu unseren Muskeln transportiert: Damit werden wir leistungsfähiger.
Gesichtsfarbe	Sport regt die Durchblutung an - auch im Gesicht. Beim Sport rot im Gesicht zu werden ist also ganz normal.
Transpiration (Schwitzen)	Wenn man lange und intensiv Sport treibt, kommt man ins Schwitzen. Dies ist ein natürlicher Vorgang, mit dem wir uns vor einer Überhitzung schützen. Dabei kühlt der Schweiß die Haut ab (Verdunstungskälte).

5.1.2

Thema: Sprint, Wurf, Sprung - Erlernen grundlegender Disziplinen der Leichtathletik

Fachbegriffe: Bewegungsmerkmale, Sprint (Tiefstart, Hochstart), Sprung (Einbeiniger Absprung, Sprungbein, Schwungbein, Flugphase), Wurf (Stemmphase)

Bewegungsmerkmale	Wichtige einzelne Eigenschaften einer sportlichen Technik, die der korrekten Ausführung dienen.
Sprint	Maximal schnelles Laufen, meist auf Zeit oder im Wettkampf.
Hochstart	Vorbereitung und Übergang in den Sprint aus dem Stand.
Tiefstart	Vorbereitung und Start in den Sprint aus einer knienden Position.
Einbeiniger Absprung	Beim Weitsprung wird mit einem Bein (Fuß) abgesprungen.
Sprungbein	Ein Rechtshänder springt oft mit dem linken Bein ab, ein Linkshänder mit dem rechten Bein. Das Sprungbein, das beim Weit- oder Hochsprung zuletzt den Boden berührt.
Schwungbein	Das Bein beim Weit- oder Hochsprung, das den ganzen Körper durch seine Bewegung von ‚hinten unten‘ nach ‚oben vorne‘ beschleunigt.
Flugphase	Im Sprung der Abschnitt, in dem der Körper keinen direkten Kontakt zum Boden besitzt.
Stemmphase (Wurf)	Ein abruptes Abbremsen der Laufbewegung und das damit verbundene Umlenken der Energie in eine Beschleunigung des Wurfarms und damit auch des Balles.

5.2

Thema: Der Ball ist mein Freund - Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen

Fachbegriffe:

Fangen	Einen zugeworfenen Ball mit einer Hand oder zwei Händen ergreifen und festhalten.
Prellen	Einen Ball im Stehen auf den Boden werfen und wieder fangen
Dribbeln	Einen Ball auf den Boden werfen und ohne ihn wieder festzuhalten immer wieder erneut (rhythmisch) auf den Boden spielen.
Werfen	Einen Ball mit einer kräftigen, schwungvollen Bewegung des Arms durch die Luft fliegen lassen.
Passen	Einen Ball gezielt zu einer Mitspieler*in spielen.
Flugbahn des Balles	Weg des Balles durch die Luft (vom Abwurf bis zur Landung).
Laufweg	Weg der Spieler*in durch den Raum z.B. zum erwarteten Landepunkt des Balles.
Anbieten	Freilaufen (von gegnerischen Spieler*innen weg) Ziel: den Ball zugepasst bekommen.
Orientieren	Eigene Position im Verhältnis zum Ball, Feld bzw. zu Mit- und Gegenspieler*innen erkennen.

5.3

Thema: Was hast du drauf? - sich spielerisch an verschiedenen Geräteaufbauten bewegen, sich überwinden und die Bewegungserfahrungen erweitern

Fachbegriffe: Bezeichnungen für die Geräte (Reck, Barren, Boden, Balken, Bock) • Bewegungsausführungen (Rolle, Rad, Handstand, Aufschwung, Hocke, Grätsche etc.)

Grundtechnik Rolle vorwärts:	<ol style="list-style-type: none">1. Ausgangsstellung2. Knie beugen3. Vorhalte4. Gestreckte Arme5. Schulterbreites Aufsetzen der Hände6. Streckung der Beine7. Kopf in Richtung Brust neigen8. Arme beugen9. Abrollen über Wirbel10. Beine zunächst gestreckt11. Beine beugen, Fersen nahe an den Po ziehen12. Ohne Hände Aufstehen
---------------------------------	--

5.4

Thema: Spielen macht Spaß - Kleine Spiele zur Verbesserung kooperativer und koordinativer Fähigkeiten (z.B. Fang-, Lauf-, Geschicklichkeitsspiele mit / ohne Gerät)

Fachbegriffe:

Fair Play („Fairplay“)	Ist ein Begriff, der ein bestimmtes sportliches Verhalten kennzeichnet, das über die bloße Einhaltung von Regeln hinausgeht. Es beschreibt eine Haltung der Sportler*in, und zwar den Respekt vor der sportlichen Gegner*in. Die sportliche Gegner*in wird als Partner*in gesehen.
Teamwork	Ist die Zusammenarbeit in einer Gruppe von Sportler*innen.

5.5

Thema: Auf den Beinen bleiben! - Fortbewegen auf Rollen (Pedalo etc.) in unterschiedlichen Aufgabenstellungen / Sinnrichtungen

Fachbegriffe:

Beobachtung	Ein nach vorgegebenen Gesichtspunkten planmäßig durchgeführtes Wahrnehmen von sportlichen Bewegungen / Techniken.
Selbsteinschätzung	Der Vergleich der eigenen Lernresultate mit den bekannten Zielen und Kriterien. Die Selbsteinschätzung ist sehr von den eigenen Vorurteilen bestimmt und kann auch von der Meinung anderer beeinflusst werden. Daher laufen wir Gefahr, uns zu über- bzw. zu unterschätzen.
Fremdeinschätzung	Die Bewertung der eigenen Lernresultate mit den bekannten Zielen und Kriterien durch Mitschüler*innen oder die Lehrkraft

5.6

Thema: Erlebnis Wasser! - Wahrnehmung des Körpers in grundlegenden Bewegungen im Wasser, das Element Wasser bewältigen

Wassertreten, Hockschwebe, beschreiben der Wasserlage beim Gleiten

5.7

Thema: Brust, Rücken, Kraul - Schwimmtechniken auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen

Startsprung, Wende, Beschreibung wesentlicher Merkmale der Schwimmtechniken (z.B. hoher Ellenbogen)

5.8

Thema: Durchhalten - ausdauernd in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert schwimmen

„Training“ als Voraussetzung zur Leistungssteigerung erkennen und Probleme und Schwierigkeiten bei sich selbst erkennen, benennen und versuchen diese abzustellen.

5.9

Thema: Ich traue mich - individuelles und situationsgerechtes Springen und Tauchen

Bezeichnung der Sprünge (Kopf/ Startsprung / Strecksprung /Hocksprung/ Paketsprung • Druckausgleich beim Tauchen (Notwendigkeit erklären)

6.1.1

Thema: Bundesjugendspiele voraus - Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Vierkampf

Fachbegriffe: Koordinationsleiter, Bewegungsmerkmale, Hochstart, Tiefstart, Sprint, Sprungbein, Schwungbein, Flugphase, Stemmphase

Koordinationsleiter	Gerät zur Verbesserung der Sprungkraft Schnelligkeit und Koordination von Sprung- und Schrittfolgen
Bewegungsmerkmale	Wichtige Merkmale einer Bewegung, die der Impulserhaltung und korrekten Ausführung dienen.
Hochstart	Vorbereitung und Übergang in den Sprint aus dem Stand.
Tiefstart	Vorbereitung und Start in den Sprint aus einer knienden Position.
Sprint	Maximal schnelles Laufen, meist auf Zeit oder im Wettkampf.
Sprungbein	Das Bein beim Weit- oder Hochsprung, das beim Bodenkontakt die Beschleunigung des Körpers in vertikale Richtung umlenkt.
Schwungbein	Das Bein beim Weit- oder Hochsprung, das durch eine beschleunigte Bewegung in vertikale Richtung den Körperschwerpunkt anhebt und einen Impuls in die Vertikale unterstützt.
Flugphase	eine zeitliche Abfolge im Sprung, in der der Körper keinen direkten Kontakt zum Boden besitzt.
Stemmphase	Ein Umlenken der Beschleunigung des Körpers aus horizontaler Richtung in eine vertikale.

6.2

Thema: Ausdauer macht Spaß - In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben

Begriffe: Herzfrequenz, Puls, Coopertest

Herzfrequenz	Die Anzahl der Herzschläge pro Minute.
Puls	Die Spürbare Blutzirkulation an den großen Arterien.
Coopertest	Sportlicher Test zur Überprüfung der Ausdauerfähigkeit.

6.3

Thema: Einzelspieler unerwünscht - Kooperieren, Wettkämpfen und sich Verständigen beim Fußball

Fachbegriffe: Kooperation, Elfmeter, Eckstoß, Freistoß, Strafraum, Grundlinie, Seitenlinie, Pass, Flanke

Kooperation	Kooperation ist das zweckgerichtete Zusammenwirken zweier oder mehrerer Lebewesen, Personen oder Systeme mit gemeinsamen Zielen.
Elfmeter	Chancenausgleich nach einem Foul im Strafraum durch die verteidigende Mannschaft von einem markierten Punkt aus.
Eckstoß	Das Zurückführen des Balles in das Spiel durch die angreifende Mannschaft, nachdem dieser von der verteidigenden Mannschaft über die Grundlinie gebracht wurde.
Freistoß	Chancenausgleich nach einem Foul im Spielfeld.
Strafraum	Markierte Fläche vor dem Tor, in dem der Torwart den Ball in die Hand nehmen darf und ein Foulspiel an der angreifenden Mannschaft automatisch zu einem Elfmeter führt.
Grundlinie	Spielfeldbegrenzung an den kurzen Seiten.
Seitenlinie	Spielfeldbegrenzung an den langen Seiten.
Pass	Das Zuspiel des Balles zu einem Mitspieler* (*MWD) über dem Boden oder Luft.
Flanke	Das Zuspiel des Balles zu einem Mitspieler* (*MWD) durch die Luft.

6.4

Thema: Fair Kämpfen - Normgebunden und fair mit- und gegeneinander kämpfen (vorwiegend in der Bodenlage)

Fachbegriffe: Abhängig von Sportart/Situation - Rückenlage, Körperschwerpunkt

Rückenlage	Das Aufliegen des Körpers auf dem Boden durch Kontakt mit dem Rücken und oder den Schulterblättern.
Körperschwerpunkt	Fiktiver Massepunkt eines Körpers, der Angriffspunkt für die Schwerkraft bei Bewegungen ist. Dieser kann durch Verlagerung einzelner Körperteile verlagert werden.

6.5

Thema: Die Staberger-Tanz-Battle-Show - selbständiges Erarbeiten, Üben, Präsentieren und Bewerten einer Bewegungsgestaltung mit/ohne Gerät auf Musik in PA/G

Fachbegriffe: Bewegungsgrundformen - zeitlich, räumlich, rhythmisch, dynamisch,

zeitlich	Eine zeitliche Abfolge von Bewegungen.
räumlich	Die Ausführung von Bewegungen in die dreidimensionalen Richtungsmöglichkeiten (vor/zurück, seitlich, diagonal und oben/unten).
rhythmisch	Angepasste Bewegungen an einen Takt (meist Musik).
dynamisch	Abfolge von Bewegungen, die fließend ineinander übergehen.

7.1

Thema: Übung macht den Meister - Verbesserung leichtathletischer Techniken

Phasierung	Bei Sprüngen: Anlauf, Absprung, Flug und Landung
Kraft: Schnellkraft	Die Fähigkeit, in der zur Verfügung stehenden Zeit einen möglichst großen Impuls / Kraftstoß zu erzeugen.
Kraft: Sprungkraft	Sie ist im sportlichen Sinne eine Unterfunktion der Schnellkraft. Ihr Ziel besteht darin, den Körper, durch einen schnellen Absprung vom Boden heraus, so weit wie möglich in die Luft zu befördern.
Staffel	Ist eine Disziplin der Leichtathletik, in der nacheinander mehrere Läufer*innen einer Gruppe laufen und dabei einen Stab von Läufer*in zu Läufer*in weitergeben.
Staffel: Wechselraum (4 x 100m)	Der Bereich zur Stabübergabe beginnt 20 Meter vor und endet 10 Meter hinter dem Ende des jeweiligen 100-Meter-Abschnittes
Staffel: Außenwechsel,	Mit der linken Hand wird der Stab (von unten) in die rechte Hand der nächsten Läufer*in übergeben. Die Anläufer*in läuft auf der Bahnaußenseite, die Abläufer*in auf der Bahninnenseite. Die Abläufer*in wechselt den Stab von ihrer rechten in die linke Hand.
Staffel: Innenwechsel	Mit der rechten Hand wird der Stab (von unten) in die linke Hand der nächsten Läufer*in übergeben. Die Anläufer*in läuft auf der Bahninnenseite, die Abläufer*in auf der Bahnaußenseite. Die Abläufer*in wechselt den Stab von ihrer linken in die rechte Hand.
Staffel: Frankfurter Wechsel (Gemischter Wechsel)	Der Stab wird von der Läufer*in während ihres Laufabschnittes nicht in die andere Hand genommen, so dass sich eine Kombination aus Außen- und Innenwechsel ergibt (1. + 3. Wechsel = Innenwechsel; 2. + 4. Wechsel = Außenwechsel). Das ermöglicht die bestmögliche Raumausnutzung. Ein Handwechsel ist nicht notwendig.

7.2

Thema: Neues entdecken - Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten (z.B. Floorball, Baseball, Lacrosse)

Kooperation, Wettkampf • Vorgaben, Kriterien

kultureller Hintergrund, kultureller Unterschied

die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente eines Spiels

Baseball: Pitcher, Batter, Catcher, Fielder, BattingTea, Strike, Flyout, Groundout, Tagout, Forceout

7.3

Thema: Manege frei für die Akrobaten - Akrobatische Bewegungen in Partner - und Kleingruppenarbeit erarbeiten und kriteriengeleitet präsentieren

Fachbegriffe für die Akrobatik-Figuren wie z.B. Bank, Flieger, Stuhl, Skorpion, Sitzpyramide, Standbild

Aspekte des Sicherns und Helfens: Grifftechniken, Standtechniken, Abgang

Statische und dynamische Elemente

7.4

Thema: International Sports - Eine Endzone statt einem Tor (Z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football)

die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente des Spiels: z.B.

Ultimate Frisbee: Up-side-down Wurf, Pull

Flag-football: Defense, Offense, Quarterback, Touchdown, Wide Receiver, Yards

Spielgerätbezeichnung

7.5

Thema: Streetball ist cool - Erweiterte Regelstrukturen erlernen und gestalten im Basketball.

Die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente des Spiels (give and go, jumpshot, defense, offense...)

7.6

Thema: Ich möchte besser werden - Die eigene Schwimmtechnik (Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen) mit Start und Wende optimieren

Bewegungsmerkmale der unterschiedlichen Schwimmtechniken

Bezeichnungen der unterschiedlichen Starts wie Armschwungstart, Greifstart, Schrittstart

Bezeichnungen der Wenden: Kipp- und Rollwende

7.7

Thema: Schwimmen wie ein Duracell-Hase - Langzeitausdauer in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert erbringen

Bewegungsmerkmale der unterschiedlichen Schwimmtechniken

Gleitphase

Kipp- / Rollwende

Cooper-Test

Gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens

7.8

Thema: Juniorretter - Sich selbst und andere retten können

Bezeichnungen des Rettungsschwimmens: Ziehen, Schieben, Transportieren, Schleppen

Bezeichnungen der Standartschleppgriffe wie Achselschleppgriff, Kopfschleppgriff, Seemannsfesselschleppgriff

Druckausgleich

7.9

Thema: Springen, Wasserball oder Synchronschwimmen- eine selbstgewählte, herausfordernde Anforderungssituation meistern

Abhängig von dem gewählten Schwerpunkt

8.1

Thema: Klassisch turnen - Erlernen, Festigen, Erweitern und Bewerten von Bewegungselementen im Turnen unter besonderer Berücksichtigung des Handstandes

Fachbegriffe: Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung, Hilfestellung, ganzer Klammergriff

Aufschwung	Kriteriengeleitetes Aufrichten auf dem Reck als Ausgangsbasis für anschließende Bewegungsabfolgen.
Umschwung	Kriteriengeleitetes Umschwingen/Umkreisen der Reckstange in einer Vor- oder Rückwärtsbewegung.
Unterschwingung	Das kriteriengeleitete Unterschwingen einer Reckstange aus dem Stand von einer Seite auf die andere.
Hilfestellung	Partner* während des Turnens, die den Turner* (*MWD) kriteriengeleitet sichern und unterstützen, sodass Bewegungen vereinfacht gelernt und Verletzungen vermieden werden.
ganzer Klammergriff	Griffart beim Turnen, bei dem der Oberarm oder Oberschenkel mit beiden Händen komplett umschlossen wird. Dabei greift der Daumen von der gegenüberliegenden Seite zu den anderen Fingern.

8.2

Thema: Play the ball - Vertiefung und Erweiterung der technischen und taktischen Fußballfähigkeiten und -fertigkeiten

Fachbegriffe: Abseits, Aufrücken, Aufstellungen z.B. 4-4-2 etc.

Abseits	Das Annehmen eines zugespielten Balles innerhalb der Angreifenden Mannschaft, wobei die Ausgangsposition des Ballempfängers* bereits vor dem Zuspiel hinter dem letzten Feldspieler* (*MWD) der verteidigenden Mannschaft war.
Aufrücken	Beschreibt das kollektive Vorrücken oder Zurückfallen einer Mannschaft während einer Angriffs- oder Verteidigungsphase, sodass sich daraus strategische Vorteile ergeben.
Aufstellungen	Beschreibt die Aufstellung und Positionierung der Spieler* zu Beginn und während des Spiels (*MWD). Dabei ergeben sich Kombinationen wie z.B. 4-4-2, 2-2-4-2 oder 3-4-3 etc..

8.3

Thema: Keine Angst vorm Fallen - Erarbeitung von Grundtechniken im Zweikampf unter besonderer Berücksichtigung der Fallschule

Fachbegriffe: Körperschwerpunkt, Abrollen, Abschlagen, Namen der gewählten Würfe und Griffe

Körperschwerpunkt	Fiktiver Massepunkt eines Körpers, der Angriffspunkt für die Schwerkraft bei Bewegungen ist. Dieser kann durch Verlagerung einzelner Körperteile verlagert werden.
Abrollen	Das Auffangen und schmerzfreie Verteilen von kinetischer Energie auf den Boden durch eine Rollbewegung. Meist
Abschlagen	Durch ein Klopfen mit der flachen Hand auf dem Boden oder einem Körperteil des Partners wird ein Aufgeben und eindeutiger Stopp signalisiert.

8.4

Thema: Ballkorobics, Rope Skipping, Jumpstyle und Co - Erarbeitung und Präsentation einer Fitnessgymnastik-Gruppenchoreographie

Fachbegriffe: JS: Basic, Half Twist, Hook, Double Tab, Simple Start
BKR: Break, Heel-Touch, Knee-High, Leg-Curl
RS: Namen der Sprungformen

Basic	Grundtanzschritt im Jumpstyle.
Criss-Cross	Technik im Ropeskipping, bei dem die Arme überkreuz geführt werden.
Double under	Technik im Ropeskipping, bei dem das Seil in einem Sprung zwei Mal unter den Füßen durchgeschlagen wird.
Half-Twist	Der Grundschrift im Jumpstyle wird so durchgeführt, dass eine halbe Drehung des Tänzers ermöglicht wird.
Break	Der Körper wird gehoben und gesenkt und die Knie werden dabei gebeugt.

8.5

Thema: Vom Federball zum Badminton - Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in der Rückschlagsportart Badminton

Begriffe: Clear, Drop, Smash, Drive, Universalgriff, Rückhandgriff, Pinzettengriff, Ausfallschritt, Schwungschleife

Clear	Das Schlagen des Spielballes in einem hohen Bogen bis weit in das gegnerische Spielfeld.
-------	--

Drop	Das Abbremsen der Ballgeschwindigkeit, sodass der Spielball eine sehr kurze und niedrige Flugkurve hat. Wird meist direkt am Netz gespielt.
Smash	Ein wuchtiger Schlag um den Spielball mit hoher Geschwindigkeit auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes geschlagen wird.
Ausfallschritt	Das schnelle Bewegen zu den Seiten mittels eines großen Schrittes und Absenken des Körpers von einer zentralisierten Position des Spielers*, um Bälle zu erreichen, die (meist im Drop) in die Ecken gespielt werden (*MWD).
Schwungschleife	Eine zentrale Schlagtechnik um möglichst viel Energie auf den Spielball zu übertragen.
Pinzettengriff	Der Schläger wird nur mit Daumen und Zeigefinger umschlossen. Eignet sich für das Spiel am Netz.
Universalgriff	Der Schläger wird mit der ganzen Hand und den Fingern umschlossen. Der Daumen liegt auf der Seite des Schlägers auf. Der meist verwendete Griff im Badminton.
Rückhandgriff	Die Finger umschließen den Schläger, dabei wird die Daumenspitze gegen den Schläger gedrückt.
Drive	Schlagtechnik, bei der durch eine hohe Schlaggeschwindigkeit Druck auf den Gegner* aufgebaut wird (*MWD).

8.6

Thema: Auf dem Brett bleiben -im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen (Waveboard, Windsurfen, Standup-Paddling etc.)

Fachbegriffe: Windsurfen: Anluven, Abfallen, Raumwind, Halbwindkurs etc.

Anluven	Drehen des Surfbrettes mit der Nase in den Wind, durch das Abkippen des Segels zum hinteren Teil (Heck) des Surfbrettes.
Abfallen	Drehen des Surfbrettes mit der Nase gegen den Wind, durch Abkippen des Segels nach vorne (Bug).
Halbwindkurs	Das Surfen orthogonal (90° Grad) zur Windrichtung.
Raumwind	Surfen in einem 45° Grad Winkel zur Windrichtung.
Vorwind	Surfen in Windrichtung.

9.1.1

Thema: Selbstgesteuerte Erwärmung - ein Aufwärmprogramm planen und selbstständig durchführen

Allgemeines Erwärmen	Maßnahmen, die darauf abzielen den gesamten Körper zu aktivieren und folglich zu erwärmen. Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Idealerweise ist dies möglich, indem vorwiegend die großen Muskelgruppen einbezogen werden.
Sportartspezifisches Erwärmen	Bereitet auf die speziellen Inhalte der Sportstunde (des Trainings oder Wettkampfs) vor. Dabei werden solche Übungen in die Vorbereitung einbezogen, die mit der angestrebten Belastungsform direkt zu tun haben (sportartspezifische Bewegungsabläufe, Dehnübungen, koordinative Übungen, Mobilisierung spezieller Muskeln).
Dehnen (Stretchen)	Vorteile: <ul style="list-style-type: none"> • Stretching schafft ein Gefühl für den Körper • Schadet nicht, trainiert bzw. erhält die Beweglichkeit, wenn es regelmäßig durchgeführt wird • Vielen hilft es, nach der sportlichen Leistung auch mental zu entspannen → Cool Down. Vor Ausdauersport ist Dehnen zwar möglich, lockeres Aufwärmen und koordinative Übungen bringen aber mehr.
Statisches Dehnen	Die eingenommene Dehnposition wird über eine längere Zeit (~30s) hinweg gehalten. Macht vor allem in jenen Sportarten Sinn, bei denen Beweglichkeit leistungsbestimmend ist, also z. B. Turnen oder Gymnastik. Denn unmittelbar nach dem Dehnen steigt die "Gelenkreichweite", die Muskeln sind toleranter auf Dehnspannungen.
Dynamisches Dehnen	Hierbei wird versucht, die Endposition durch leichtes Federn zu erweitern. Ist für Sportarten sinnvoll, die schnelle Bewegungen in großen Gelenkwinkelpositionen erfordern (z.B. Hürdenlauf).
Kräftigung (Krafttraining)	Ein körperliches Training mit dem Ziel, körperliche Veränderungen, etwa die Steigerung der Kraftfähigkeiten oder die Erhöhung der Muskelmasse zu erreichen.

9.1.2

Thema: Gib mir die Kugel - Erlernung einer neuen, komplexen Technik zum Kugelstoßen

O'Brienteknik

Drehwurftechnik

Stoßring

Abstoßwinkel

9.2

Thema: Fit werden - Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern

Aerobe/anaerobe Ausdauer

Extensive/intensive Intervallmethode

Herzfrequenz/Puls

Pyramidentraining

9.3

Thema: Le Parcour - im individuellen Schwierigkeitsgrad Hindernisse mit Hilfe von Bewegungstechniken schnell und sicher überwinden

Tick-Tack, Franchissement, Saut de précision, Passement, Demi-tour, Saut de bras, Équilibre etc

9.4

Thema: Basketball spielen wie in der BBL - Techniken verbessern und taktisch geschickt handeln im Basketball.

Die Bezeichnungen der technischen und taktischen Elemente des Spiels: (z.B. Offense: Pick and roll; Give`n`go; Defense: Man to man; Box and one)

9.5

Thema: Step up - Entwicklung und Präsentation einer selbstgestalteten Gruppenchoreographie in einer ausgewählten Tanzrichtung

erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, -dynamik, -weite, -tempo, -orientierung), Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Synchronität, usw.)

10

10.1

Thema: Hoch hinaus - Techniken zur Überwindung der Hochsprunglatte erlernen und vertiefen

Fachbegriffe: Fosbury-Flop(Impulskurve, L-Position) Schersprung, Straddle

Fosbury-Flop	Überspringen der Hochsprungstange in Rückenlage.
Schersprung	Überqueren der Hochsprungstange durch eine sitzende Scherbewegung der Beine
Straddle	Überqueren der Hochsprungstange durch eine bauchseitige Rollbewegung.
Anlauf	Ein kurvenartiger Beschleunigungslauf, um viel Energie für den Absprung vorzubereiten.
Sprungbein	Das Bein, mit dem der Absprung durchgeführt wird.

10.2

Thema: Fitnessstudio Turnhalle - Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen

Fachbegriffe: Grundbegriffe der Trainingslehre: Kraft und Kraftausdauer; funktionale Übungen

Maximalkraft	Die maximale Kontraktion der Körpermuskulatur oder einzelner Teilbereiche.
funktionale Übungen	Den Körper für den Alltag sowie für sportliche Belastungen trainieren und zielt auf eine ganzheitliche gesunde Entwicklung ab.
Kraftausdauer	Die Zeitspanne in der der Muskeltonus angehalten werden kann.
Crunch	Sind Bauchpressen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft in den Bauchmuskeln.

10.3

Thema: Ball volley spielen - Grundlegende Techniken und Taktiken im Volleyball im Kleinfeld bis hin zum 3:3 anwenden

Begriffe: Pritschen, Baggern, Steller, Aufstellung, Rotation

Pritschen	Den Ball kurz annehmen und sofort mit den Fingern in einer federnden Bewegung ruckartig weiterleiten.
Baggern	Durch Ineinanderlegen der beiden Hände wird aus den Unterarmen ein „Spielbrett“ erstellt, sodass Angriffe abgefangen und Zuspiele ermöglicht werden.
Steller	Der Steller oder auch Zuspieler, spielt seinen Mitspielern die Bälle so zu, dass diese einen möglichst erfolgreichen Angriff durchführen können.
Aufstellung	Positionierung der fünf Spieler im Feld. Drei Spieler im vorderen Feld, drei im hinteren Feld.
Rotation	Jedes Mal, wenn eine Mannschaft den Aufschlag gewinnt, bewegen sich die Spieler im Kreis weiter, sodass alle Spieler alle Positionen durchlaufen.

10.4

Thema: Nur Fliegen ist schöner - Erweitern und Präsentieren von turnerischen Bewegungselementen
unter besonderer Berücksichtigung von Elementen mit Flugphase

Begriffe: Stützphase, Rotation, Bewegungsamplitude, ganzer Klammergriff

Rotation	Drehung des Körper (-schwerpunktes) um eine Achse.
Bewegungsamplitude	Bereich des Winkels, in dem die Bewegung eines Körperteils erfolgen kann.
Stützphase	Bewegungsabschnitt, in der durch maximale Streckung der Arme oder Beine der Körper abgestützt wird.
ganzer Klammergriff	Sicherheitsgriff, bei dem beide Hände den Oberarm oder die Oberschenkel komplett umschließen und so den Turner sichern.

Flugphase	Bewegungsphase einer turnerischen Bewegung, in der der Turner keinen Kontakt zum Boden hat.
-----------	---

10.5

Thema: Spielen wie ein Profi - Erlernen und Verbessern technischer Fertigkeiten und taktischer

Fähigkeiten in der Rückschlagsportart Badminton

Fachbegriffe: Namen der Grundschläge und die Bezeichnungen technischer Elemente: Clear, Drop, Smash, Drive, Universalgriff, Pinzettengriff, Rückhandgriff, Rallypoint-Zählweise usw.

Clear	Das Schlagen des Spielballes in einem hohen Bogen bis weit in das gegnerische Spielfeld.
Drop	Das Abbremsen der Ballgeschwindigkeit, sodass der Spielball eine sehr kurze und niedrige Flugkurve hat. Wird meist direkt am Netz gespielt.
Smash	Ein wuchtiger Schlag um den Spielball mit hoher Geschwindigkeit auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes geschlagen wird.
Ausfallschritt	Das schnelle Bewegen zu den Seiten mittels eines großen Schrittes und Absenken des Körpers von einer zentralisierten Position des Spielers*, um Bälle zu erreichen, die (meist im Drop) in die Ecken gespielt werden (*MWD).
Schwungschleife	Eine zentrale Schlagtechnik um möglichst viel Energie auf den Spielball zu übertragen.
Pinzettengriff	Der Schläger wird nur mit Daumen und Zeigefinger umschlossen. Eignet sich für das Spiel am Netz.
Universalgriff	Der Schläger wird mit der ganzen Hand und den Fingern umschlossen. Der Daumen liegt auf der Seite des Schlägers auf. Der meist verwendete Griff im Badminton.
Rückhandgriff	Die Finger umschließen den Schläger, dabei wird die Daumenspitze gegen den Schläger gedrückt.
Drive	Schlagtechnik, bei der durch eine hohe Schlaggeschwindigkeit Druck auf den Gegner* aufgebaut wird (*MWD).