

**Schulinterner Lehrplan
Goethe-Gymnasium Düsseldorf
– Sekundarstufe I & II – G9**

Sport

(Fassung vom 22.02.2022)

1 Rahmenbedingungen am Goethe-Gymnasium Düsseldorf

Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule

Der Stellenwert des Faches Sport drückt sich im Schulprogramm und im Leitbild unserer Schule aus. Wir folgen dabei einem ganzheitlichen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport unserer Schülerinnen und Schülern fördern will. Der Unterricht findet in allen Jahrgangsstufen gemäß SchulG NRW §2 Absatz 4 durchgängig koedukativ statt. Bei der Gestaltung des Unterrichts sind die Interessen von Jungen und Mädchen gleichberechtigt zu berücksichtigen.

Zielsetzung der Fachkonferenz Sport ist es, den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit zu ermöglichen und so nachhaltig die Freude an der Bewegung und am Sport auszuprägen.

Unseren Schülerinnen und Schülern soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Schulsportwettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Unsere Schule fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schülern durch Bewegung, Spiel und Sport, 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,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstregulation etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem grundlegenden Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule gerecht wird. Im Besonderen gilt es im Sportunterricht, Möglichkeiten der Partizipation anzustreben und das eigene Handeln zu reflektieren. Dabei verfolgt unser erziehender Sportunterricht auf der Basis der Rahmenvorgaben für den Schulsport eine mehrperspektivische Ausrichtung.

Darüber hinaus können Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des außerunterrichtlichen Sports in der Schule nutzen.

Fachliche Bezüge zu den Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Zweifachsporthalle mit Internetverbindung und Projektionsmöglichkeiten in jedem Trakt
- Schuleigener Multifunktionsplatz

Sportstätten im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbäder (Düsselstrand und Fliegern)
- Nutzung Außenanlage Rather Waldstadion sowie Sportanlage DSC (Windscheidstraße)
- Waldgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule (Rather Wald)

Unterrichtsangebot

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

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

- Einführungsphase der GOST: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOST - Grundkurs: 3-stündig (Q1) und 2-stündig (Q2)

Das Fahrtenprogramm der Schule sieht in der Jahrgangsstufe 8 eine Skifahrt vor, die als Teil des Sportunterrichts durchgeführt wird. Ansprechpartner ist Herr Preden.

Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren

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

Fachliche Zusammenarbeit mit außerunterrichtlichen Partnern

Im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges zusätzliches Angebot zur individuellen Förderung gemacht. Dabei ist eine Kooperation mit außerschulischen Partnern des Sports möglich und auch anzustreben.

In Kooperation mit dem Tanz Haus NRW werden in der Jahrgangsstufe 5 und 6 Tanzprojekte während des Unterrichts durchgeführt. Im Rahmen des außerunterrichtlichen AG-Angebots wird eine Tanz-AG angeboten. Ansprechpartnerin ist **Frau Thönes**.

Somit wird ein wichtiger Beitrag zur Verbraucherbildung geleistet, indem ein wesentlicher Bestandteil des gesellschaftlichen Bildungsauftrags, der in enger Kooperation mit Bildungspartnern wie Verbraucherzentralen, Sportvereinen, Jugendhilfeeinrichtungen oder auch Kultureinrichtungen geleistet werden kann. (siehe Vorgaben zur Verbraucherbildung, S.26)

Sporthelferausbildung

Unsere Schule bietet im außerunterrichtlichen Schulsport Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich in der Jahrgangsstufe 8 als Sporthelferin bzw. Sporthelfer ausbilden zu lassen. Die Ausbildung und der Einsatz der Sporthelfer*innen (z.B. Betreuung des Pausensports, Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Betreuung im AG-Angebot) werden von **Herrn Hiepler und Herrn Preden** durchgeführt. Jährlich werden bis zu 20 Ausbildungsplätze zur Verfügung gestellt.

Die Sporthelfer bieten im Schuljahr für die Erprobungsstufe eine Basketball-AG an.

Die Sporthelferinnen und Sporthelfer sollen im Anschluss an ihre Ausbildung jeweils für mindestens ein Jahr zur Mitarbeit im Schulsport und in der bewegten Pause eingesetzt werden. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten sie ein Zertifikat für die Förderung des Ehrenamtes an der Schule. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einer Bemerkung auf dem Zeugnis versehen. (Bemerkung z.B.: „xy hat erfolgreich ehrenamtlich als Sporthelferin mitgewirkt. Sie hat mit ihrem Engagement für die Schule einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Ehrenamtes geleistet“).

Das informelle Lernen im Rahmen solcher nicht angeleiteter Bewegungsangebote trägt zum Erwerb einer allgemeinen Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler bei (*siehe Vorgaben zur Verbraucherbildung, S.26*)

Schulsportliches Wettkampfwesen (u.a. „Stadtmeisterschaften“)

Für die Organisation, Koordination, Auswahl und Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens ist **Frau Schumskas** verantwortliche Ansprechpartnerin. Für die Schulmannschaften findet gegebenenfalls ein Vorbereitungstraining statt, das dem Aushang am „Sportbrett“ zu entnehmen ist. Sporthelferinnen und Sporthelfer können das Training unterstützen. Die Teilnahme am schulsportlichen Wettkampfwesen/„Stadtmeisterschaften“ wird regelmäßig dokumentiert und als Bemerkung auf dem Zeugnis vermerkt.

Schulsportfeste und -turniere; Sport im Rahmen von Schulfesten

Unsere Fachkonferenz hat beschlossen, dass in ausgewählten Jahrgangsstufen auf der Grundlage des Unterrichts Schulsportwettkämpfe und ein Sponsorenlauf durchgeführt werden.

- Sportfest: Für alle Jahrgangsstufen wird ein leichtathletischer Wettbewerb durchgeführt. Das Sportfest findet im Wechsel mit dem Sponsorenlauf aller zwei Jahre statt.
- Sponsorenlauf: Für alle Jahrgangsstufen wird ein Sponsorenlauf geplant, organisiert und umgesetzt. Der Erlös wird zu einem gemeinnützigen Zweck gespendet. Rund 20 Prozent des Erlöses kommt der Fachschaft Sport zu Gute, um u.a. neue Sportmaterialien anzuschaffen. Der Sponsorenlauf findet im Wechsel mit dem Sportfest aller zwei Jahre statt.

Die reflektierte Teilnahme an Wettbewerben bietet eine Ergänzung zu kompetenzorientiertem Unterricht in der Verbraucherbildung und kann für die Schule profilbildend sein sowie das schulische Auftreten in der Öffentlichkeit stärken. Wettbewerbe schaffen einen Handlungsrahmen, der über die einzelne Schule hinausreicht und in dem Schülerinnen und Schüler einzeln oder im Team in besonderer Weise selbstbestimmt aktiv werden können. Dabei folgen sie forschend entdeckend, kreativ gestaltend und auf die Darstellung im öffentlichen Raum gerichtet ihren eigenen Lernwegen. In Wettbewerben wenden Schülerinnen und Schüler selbstständig vielfältige Methoden an und überschreiten dabei Fächergrenzen. (*siehe Vorgaben zur Verbraucherbildung, S.26*)

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Gemeinsam und kooperativ “ – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen	2.1	8
UV 2	„ Spielen fürs Köpfchen “ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („ <i>Games for brains</i> “) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	2.2	4
UV 3	„ Rennen, Hüpfen, Werfen “ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren	3.1	12
UV 4	„ Der Ball ist mein Freund “ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	7.1	12
UV 5	„ Ausdauer macht Spaß! “ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	1.1	6
UV 6	„ Wer bremsen kann, gewinnt “ – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Skate-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen	8.1	12
UV 7	„ Spannungsgeladene Ninja Warriors “ – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	5.1	9
UV 8	„ Spielen nach Regeln und mit Verstand “ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren	7.2	12
UV 9	„ Basic Tricks mit Seil und Partner “ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren	6.1	9
UV 10	„ Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf “ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben	3.2	12
UV 11	„ Vielfältig und fair “ – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen	9.1	6
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			102 UE
Freiraum:			18 UE

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
Thema des UV: „Gemeinsam und kooperativ“ – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK UK	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
Thema des UV: „Spielen fürs Köpfchen“ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („ <i>Games for brains</i> “) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK UK	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
Thema des UV: „Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegenslernen
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] MKR <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2) 	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
Thema des UV: „Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

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

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
Thema des UV: „Ausdauer macht Spaß!“ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> aerobe Ausdauerfähigkeit 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> 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] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] MK UK <ul style="list-style-type: none"> körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1] 	

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: „ <i>Wer bremsen kann, gewinnt</i> “ – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Skate-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen		
BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wassersport	Inhaltsfelder: f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1] • grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK <ul style="list-style-type: none"> • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde • Skate-Roll-Gewöhnung inkl. Sturzverhalten • Erlernen Bremstechniken + Beschleunigung • Festigung sicheres Fahrverhalten • Erstellung eines Skate-Parcours • Individuelle Parcours- Bewältigung • Reflexion über Sicherheitsaspekte und eigene Leistungsfähigkeit <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale • Sicherheitskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensbildende Übungen zum Aufbau einer sicherheitsbewussten Unterrichtsatmosphäre • Fortgeschrittene als ‚Experten‘ bei Erstgewöhnung sowie Sturzverhalten • Differenzierte, stationsgebundene Bewegungsaufgaben: Erlernen/ Festigen/ Verbessern der Bremstechniken in PA • Erstellung einer Übersicht: Auswahl und Kombinationskriterien für eine sicherheitsbewusste Parcourserstellung • Individualisierung: Passgenaue Einordnung in die entsprechende Leistungsgruppe <p>→ vgl. Diagnosebogen (M 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Parcourserstellung in GA (ca. 3 Gruppen à 8 -10 Schüler) <p>→ vgl. Lernaufgaben (M 2)</p> <p>→ vgl. Hilfekarten (M 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachbegriffe • Erproben und Experimentieren • Partnerkontrolle 	<p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inline-Skate-Fahren nach individuellen und gemeinschaftlichen Kriterien • Verschiedene Bremstechniken • anforderungsdifferenzierte Skate-Parcours • sicherheitsbezogene Selbsteinschätzung des Fahrverhaltens <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • T-Stop, Heel-Stop, Kurven-Stop 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>(→ Beobachtungsbogen M 4): vgl. die KE in der BWK, SK und MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicheres und rücksichtsvolles Fahrverhalten (MK und BWK) • Parcours kriterienorientiert entwickeln (MK) • sich individuell motorisch verbessern (BWK) • Gefahrenmomente und Herausforderungssituationen benennen und beschreiben (SK) <p>punktuell</p> <p>→ Beobachtungsbogen (M 4) vgl. die KE in der BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • zügig beschleunigen • sicher bremsen • kontrolliert Kurven fahren • geschickt Hindernisse umfahren und die Körperbalance wahren • verschiedene Anforderungen (→ hier Transport von Bällen) koordinieren

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: „Spannungsgeladene Ninja Warriors“ – Vielfältiges turnerisches Bewegungen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5] • motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness [1] 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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 [6 BWK 5.1] • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden und nutzen [6 BWK 1.3] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] MK <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] • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] MKR <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: „Spielen nach Regeln und mit Verstand“ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: d – Leistung 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"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK UK <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] 	

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs: 6.1
Thema des UV: „ <i>Basic Tricks mit Seil und Partner</i> “ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: <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 [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] MKR <ul style="list-style-type: none"> mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2) UK	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.2
Thema des UV: „ <i>Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf</i> “ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegenslernen
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] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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] • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen [6 BWK 3.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] + [MKR 1.2] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] 	

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: „ <i>Vielfältig und fair</i> “ – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen		
BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz	
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"> • Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1] • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e 1] MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e 2] UK <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e 1] 	

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd “ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	4.1	6
UV 2	„ Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen! “ – Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen	4.2	12
UV 3	„ Wasserspringen ohne Angst und Übermut! “ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	4.3	4
UV 4	„ Fit und leistungsstark “ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können	1.2	8
UV 5	„ Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? “ – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren	2.3	6
UV 6	„ Erste Schritte im Basketball “ – Einfache Spielsituationen im Spiel 3:3 durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen	7.3	12
UV 7	„ Wir entwickeln ein neues Spiel “ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	2.4	9
UV 8	„ Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch? “ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen	5.2	12
UV9	Der Schläger ist mein Freund – Einfache Spielformen zur Hinführung zum Hockey erproben	7.4	12
UV 10	„ Coole moves zu aktuellen Hits “ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten	6.2	9
UV 11	„ Vorbereitung mit Plan “ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	1.3	6
UV 12	„ Abgerechnet wird zum Schluss “ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	3.3	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			118 UE
Freiraum:			2 UE

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: „Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen f – Gesundheit
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK <ul style="list-style-type: none"> • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: „ <i>Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen!</i> “ – Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen		
BF/SB 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen (Brustschwimmen), Rettungsschwimmen • 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 BWK <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <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] MK <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] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
Thema des UV: „ <i>Wasserspringen ohne Angst und Übermut!</i> “ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten		
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 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Handlungssteuerung [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK <ul style="list-style-type: none"> • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
Thema des UV: „Fit und leistungsstark“ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> aerobe Ausdauerfähigkeit 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> 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] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <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] MK UK <ul style="list-style-type: none"> körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
Thema des UV: „ <i>Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß?</i> – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: „Erste Schritte im Basketball“ – Einfache Spielsituationen im Spiel 3:3 durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: 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"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK UK <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs im BF/SB: 2.4
Thema des UV: „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.3] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
Thema des UV: „Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch?“ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekom- binationen • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	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] • Variation von Bewegung [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Geräte- kombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1] • eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundele- menten an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellun- gen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfälti- gen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benen- nen [6 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmel- dung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akusti- sche Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] + [MKR 1.2] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundle- gendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.4
Thema des UV: <i>Der Schläger ist mein Freund</i> – Einfache Spielformen zur Hinführung zum Hockey erproben		
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"> • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK <ul style="list-style-type: none"> • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK <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] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
<p>Thema des UV: „<i>Cooler moves zu aktuellen Hits</i>“ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten</p>		
<p>BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>		<p>Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung</p>
<p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Kompositionen präsentieren [6 BWK 6.2] 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b 2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b 2] <p>MKR</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2) <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b 1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
Thema des UV: „Vorbereitung mit Plan“ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • allgemeines und spezielles Aufwärmen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] MK UK <ul style="list-style-type: none"> • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
Thema des UV: „Abgerechnet wird zum Schluss“ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch		
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 und Mehrkämpfe 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] MKR <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2) UK <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in untersch. sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] 	

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Min.)
UV 1	„ Übung macht den Meister “ – Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern	3.4	10
UV 2	„ Akrobatische Kunststücke “ – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren	5.3	12
UV 3	„ Zwischen Pritschen und Baggern “ – Einfache Übungs- und Spielformen mit dem Partner und in Kleingruppen zur Hinführung zum Volleyball erproben	7.4	12
UV 4	„ Glück - Strategie - Geschicklichkeit “ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	2.5	12
UV 5	„ Gentlemanjonglage – mehr als eine Kaskade “ – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musik interpretieren	6.3	10
UV 6	„ Spielend lernen “ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln	2.6	10
UV 7	„ Einer wird gewinnen “ – mit unterschiedlichen Partner*innen fair und regelkonform zweikämpfen	9.2	10
UV 8	„ Gegeneinander spielen und gewinnen wollen “ – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	7.5	12
UV 9	„ Ich mach mich fit! “ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	1.4	10
UV 10	„ Fit für die Bretter “ – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren	1.5	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			108 UE
Freiraum:			12 UE

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
Thema des UV: „Übung macht den Meister“ – Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] MKR <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 5.1) • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2) UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] 	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UV: „Akrobatische Kunststücke“ – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren		
BF/SB 5 Bewegungen an Geräten – Turnen		Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Akrobatik 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] + [MKR 1.2] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] MKR <ul style="list-style-type: none"> • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 5.1) • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2) UK <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] 	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.4
Thema des UV: „Zwischen Pritschen und Baggern“ – Einfache Übungs- und Spielformen mit dem Partner und in Kleingruppen zur Hinführung zum Volleyball erproben		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e3] +[MKR 1.2] MKR <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) UK <ul style="list-style-type: none"> die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen, 	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.5
Thema des UV: „Glück - Strategie - Geschicklichkeit“ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren		
BF 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele und Pausenspiele 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
Thema des UV: „Gentlemanjonglage – mehr als eine Kaskade“ – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musik interpretieren		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition mit oder ohne Materialien aus dem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.3] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] <ul style="list-style-type: none"> MKR <ul style="list-style-type: none"> den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 5.1) gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2) <ul style="list-style-type: none"> UK <ul style="list-style-type: none"> die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.6
Thema des UV: „Spielend lernen“ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln		
BF 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfeld: d – Leistung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele und Pausenspiele 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Förderung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK UK

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 9.2
Thema des UV: „Einer wird gewinnen“ – mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform zweikämpfen		
BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander • Halte- und Befreiungstechniken 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1] 	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5
Thema des UV: „Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“ – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK <ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1] 	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.4
--------------------------	--------------------------	-------------------------------------

Thema des UV: „*Ich mach mich fit!*“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltsfeld:
d - Leistung**

Inhaltlicher Kern:

- Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
- Trainingsplanung und Organisation [d]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. **Laufen 30 min**, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]
- ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]

MK

- einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]
- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]

UK

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.5
--------------------------	--------------------------	-------------------------------------

Thema des UV: „Fit für die Bretter“ – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltsfelder:
d – Leistung
f - Gesundheit

Inhaltlicher Kern:

- Motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK

- ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3]

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

SK

- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]
- Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]

MK

MKR

- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 5.1)
- gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2)

UK

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Das Fitnessstudio in der Turnhalle “ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen	1.6	6
UV 2	„ Dribbeln, Passen, Schießen “ – Fußball als typisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen	7.6	12
UV 3	„ Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit! “ – An Barren, Reck und Ringen auch schwierigere Übungen sicher turnen	5.4	12
UV 4	„ So sieht das aus!? “ – die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbogen) und Selbstbeobachtung (App) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen	6.4	15
UV 5	„ Gekonnt koordinieren “ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen	1.7	6
UV 6	„ So spielt man anderswo “ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen	2.7	12
UV 7	„ Die Post geht ab “ – unterschiedlich steile Pisten mit Bewegungsgeschichten und Technik sicher bewältigen (Ski und ggf. Snowboard)	8.2/8.3	15
UV 8	„ Höher, schneller, weiter “ – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen	3.5	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			90 UE
Freiraum:			30 UE

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UV: „Dribbeln, Passen, Schießen“ – Fußball als typisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK <ul style="list-style-type: none"> sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.4
Thema des UV: „Springen, Fliegen, Stehen? Mit Sicherheit!“ – Am Barren, Reck, Kasten und Boden auch schwierigere Übungen sicher turnen		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] turnerische Sicherheits- und Hilfestellungs situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] + [MKR 1.2] UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] + [MKR 1.2] 	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs im BF/SB: 6.4
Thema des UV: „So sieht das aus!?“ – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungskernen vergleichend beurteilen		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] + [MKR 1.2] UK <ul style="list-style-type: none"> den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] + [MKR 1.2] 	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.7
Thema des UV: „So spielt man anderswo“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen		
BF 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Spiele aus anderen Kulturen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK <ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] 	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 15	Nr. des UVs im BF/SB: 8.2/8.3
Thema des UV: „ <i>Die Post geht ab</i> “ – unterschiedlich steile Pisten mit Bewegungsgeschichten und Technik sicher bewältigen (Ski und ggf. Snowboard - Skifahrt)		
BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/ Bootssport/ Wassersport		Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] Handlungssteuerung [c]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1] die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none"> Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] UK

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.5
Thema des UV: „ <i>Höher, schneller, weiter</i> “ – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit
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"> Leistungsverständnis im Sport [d] Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen [10 BWK 3.1] einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen [10 BWK 3.3] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK <ul style="list-style-type: none"> die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2) UK <ul style="list-style-type: none"> den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen! “ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	3.6	12
UV 2	„ Aus dem Gleichgewicht “ – unterschiedliche Partner*innen und Gegner*innen durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	9.3	12
UV 3	„ Vom Streetball zum Zielspiel “ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen	7.7	12
UV 4	„ Ich will besser werden! “ – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren	4.4	10
UV 5	„ Abtauchen! “ – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	4.5	6
UV 6	„ Hiiiiilfe! “ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten	4.6	6
UV 7	„ Unsere Wasser-Show “ – Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser	4.7	8
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			100 UE
Freiraum:			20 UE

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
Thema des UV: „ <i>Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!</i> “ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] + [MKR 1.2.] UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] + [MKR 5.1] 	

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

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
Thema des UV: „Vom Streetball zum Zielspiel“ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen		
BF/SB 7 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] 	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UV: 10 UE	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4
Thema des UV: „Ich will besser werden!“ – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren (monoedukativ)		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltlicher Kern: <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 BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschl. Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a2] + [MKR 1.2.] UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] 	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6 UE	Nummer des UVs im BF/SB: 4.5
Thema des UV: „Abtauchen!“ – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit
Inhaltlicher Kern:	Inhaltliche Schwerpunkte:	
<ul style="list-style-type: none"> Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung [c] Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen	
<ul style="list-style-type: none"> grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3] 	<p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] <p>UK</p> <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] 	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6 UE	Nummer des UVs im BF/SB: 4.6
Thema des UV: „Hiilfe!“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit
Inhaltlicher Kern:	Inhaltliche Schwerpunkte:	
<ul style="list-style-type: none"> Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung [c] Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen	
<ul style="list-style-type: none"> Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2] 	<p>SK</p> <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] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] <p>UK</p> <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] 	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UV: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.7
Thema des UV: „Unsere Wasser-Show“ – Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Kern: <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] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] + [MKR 1.2.] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] + [MKR 1.2.] 	

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Den Anforderungen im 1gegen1 gewachsen sein “ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	7.8	12
UV 2	„ Mit Choreographen und Kameras “ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen	6.5	12
UV 3	„ Ausdauertraining geht auch in der Muckibude “ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen	1.8	12
UV 4	„ Unser Run! “ – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren	5.5	12
UV 5	„ Unser Fünfkampf “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten	3.7	12
UV6	„ In the Zone “ – Ein körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen	7.9	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			70 UE
Freiraum:			10 UE

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF: 7.8
Thema des UV: „Den Anforderungen im 1gegen1 gewachsen sein“ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung (c) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Interaktion im Sport (e) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenzieren wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> emotionale Signale in sportlichen Handlungssituationen beschreiben [10 SK c2] MK <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1] 	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.5
Thema des UV: „Mit Choreographen und Kameras“ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen		
BF 6/SB Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B.Hip-Hop, Jazztanz, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] MK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] + [MKR 1.2.] UK <ul style="list-style-type: none"> komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] 	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.8
---------------------------	--------------------------	---

Thema des UV: „Ausdauertraining geht auch in der Muckibude“ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainings- formen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnessstrends und Gesundheitsaspekten durchführen	
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld: f – Gesundheit
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwär- men • Aerobe Ausdauerfähigkeit 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompe- tenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich funktional und wahrnehmungsori- entiert – allgemein und sportartspezi- fisch – aufwärmen [10 BWK 1.1] • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewe- gungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho- physische Wohlbefinden beschreiben [10 SK f1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspe- zifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho- physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] UK <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter be- sonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessstrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurtei- len [10 UK f1] + [MKR 5.3]

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.5
Thema des UV: „Unser Run!“ – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] • Handlungssteuerung [c] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] 	

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungssituationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen [10 MK b1] • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2) UK <ul style="list-style-type: none"> • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]
--	--

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.7
Thema des UV: „Unser Fünfkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2) UK <ul style="list-style-type: none"> • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] 	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.9
Thema des UV: „In the Zone“ – Ein körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: d-Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportspiele und Sportspielvariationen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] +[MKR 1.2] UK <ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d1] 	

	5	6	7	8	9	*	10		
1									
2	BF 2.1 (8 Std)	BF 2.2 (4 Std)	BF 4.1 (6 Std)	BF 3.4 (10 Std)	BF 1.6 (6 Std)	BF 7.6 (12 Std)	BF 3.6 (12 Std)	BF 4.5 (6 Std)	BF 7.8 (12 Std)
3		Bf 2.3 (6 Std)						BF 4.4 (10 Std)	
4			BF 4.3 (4 Std)	BF 5.3 (12 Std)					
5	BF 3.1 (12Std)								
6									
7									
8									
9			BF 4.2 (12 Std)	BF 7.4 (12 Std)	BF 5.4 (12 Std)	BF 9.3 (12 Std)		BF 4.6 (6 Std)	BF 6.5 (12 Std)
10									
11			BF 1.2 (8 Std) im Wasser	BF 2.5 (12 Std)					
12		Bf 7.3 (12 Std)							
13					BF 6.4 (15 Std)			BF 4.7 (10 Std)	
14	BF 1.1 (6 Std)	BF 8.1 (12 Std)		BF 6.3 (10 Std)		BF 7.7 (12 Std)			BF 1.8 (12 Std)
15									
16			Freiraum Schwimmen (10 Std)		Freiraum (15 Std)		Freiraum (28 Std) im Wasser		
17				Freiraum (4 Std)					
18									
19	Freiraum (6 Std)	Puffer				Freiraum (24 Std)			Freiraum (4 Std)
20									
21	BF 5.1 (9 Std)	Bf 2.4 (9 Std)	BF 2.6 (10 Std)	BF 1.4 (10 Std)	BF 1.7 (6 Std)	BF 2.7 (12 Std)	BF 3.6 (12 Std)	BF 4.5 (6 Std)	BF 5.5 (12 Std)
22								BF 4.4 (10 Std)	
23									
24	BF 7.2 (12 Std)	BF 5.2 (12 Std)							
25			BF 9.2 (10 Std)		BF 8.2 (Exkursion)				
26									
27									
28	BF 6.1 (9 Std)	Bf 7.4 (12 Std)		BF 1.5 (10 Std)	BF 8.3 (12 Std)	BF 9.3 (12 Std)		BF 4.6 (6 Std)	BF 3.7 (12 Std)
29									
30									
31									
32	Bf 3.2 (12 Std)	Bf 6.2 (9 Std)	BF 7.5 (12 Std)						
33					BF 3.5 (12 Std)			BF 4.7 (10 Std)	
34									
35	BF 9.1 (6 Std)	Bf 1.3 (6 Std)				BF 7.7 (12 Std)			BF 7.9 (10 Std)
36									
37									
38	Freiraum (12 Std)	BF 3.3 (12 Std)	Freiraum (8 Std)		Freiraum (15 Std)		Freiraum (28 Std) im Wasser		
39						Freiraum (24 Std)			Freiraum (6 Std)
40									
Wochen - stunden	3	3	3	3	3	3	*Mädchen u. Jungen ein Halbjahr jeweils im Wechsel	2	
Std / Freiraum	120 Std / Freiraum 18 Std	120 Std / Freiraum 2 Std	120 Std / Freiraum 12 Std	120 Std / Freiraum 30 Std	120 Std / Freiraum 52 (24+28) Std			80 Std / Freiraum 10 Std	

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

2.1.2 Qualifikationsphase

Am Goethe-Gymnasium Düsseldorf gibt es in der Qualifikationsphase der Oberstufe üblicherweise vier Grundkurse mit unterschiedlichem Kursprofil. Dabei ist jeweils ein Bewegungsfeld vorgegeben, das zweite Bewegungsfeld wird von der unterrichtenden Lehrkraft individuell festgelegt (unter Berücksichtigung der räumlichen Gegebenheiten).

Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden. Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Die für die gymnasiale Oberstufe geltenden Bewegungsfelder und Sportbereiche lauten:¹

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)

Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB4)

Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5)

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB6)

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)

Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport (BF/SB8)

Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB9)

Die für die gymnasiale Oberstufe geltenden Inhaltsfelder lauten:²

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Bewegungsgestaltung (b)

Wagnis und Verantwortung (c)

Leistung (d)

Kooperation und Konkurrenz (e)

Gesundheit (f)

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben werden im Folgenden exemplarisch vier Kursprofile vorgestellt. Eine Anpassung der Kursprofile obliegt der unterrichtenden Lehrperson unter Berücksichtigung der genannten Grundsätze und räumlicher Gegebenheiten:

¹http://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SII/sp/KLP_GOSt_Sport.pdf

²http://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SII/sp/KLP_GOSt_Sport.pdf

Exemplarische Kursprofile des Goethe Gymnasiums Düsseldorf				
Kurs	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball)	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	e - Kooperation und Konkurrenz	d - Leistung
2	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	e - Kooperation und Konkurrenz	d - Leistung
3	Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Alle	Alle
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Fußball)	Bewegen an Geräten - Turnen	e - Kooperation und Konkurrenz	d- Leistung

Kursprofil 1:

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f):

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

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	„Prove your skills“ - Erfolgreich in den Grundlagentechniken – In Gruppen die grundlegenden basketballspezifischen Techniken überprüfen, wiederholen und verbessern. ca. 8 – 12 Stunden
	UV 2	„One on One“ – Die Mann-Verteidigung in ihrer Funktionsweise verstehen und anwenden. Spielübungen zur Verteidigungsgrundhaltung und –bewegung. 6-10 Stunden
	UV 3	„Give and Go“ - Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Angriffstaktiken gegen die Mann-Mann-Verteidigung und Ball-Raum-Verteidigung zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 1.2</u>	UV 4	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 8 - 12 Stunden
	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Streetball – Von der Halle nach draußen – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung des Wettkampfgedankens im Rahmen eines Streetballturniers. Fakultativ: Teilnahme am jährlichen Streetballturnier in der Heinrich-Heine-Gesamtschule. ca. 8-10 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 2.1</u> Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca. 12-15 Stunden

	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Grundlagen der Ball-Raum-Verteidigung und des Angriffsverhaltens gegen die Ball-Raum-Verteidigung kooperativ erarbeiten. ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	BallKoRobics – Basketball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 8-12 Stunden
	UV 11	„Wir ziehen das durch“ – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Bereich Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>„Prove your skills“ - Erfolgreich in den Grundlagentechniken – In Gruppen die grundlegenden Basketballspezifischen Techniken überprüfen, wiederholen und verbessern.</p> <p>Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche basketballspezifische Techniken erproben, wiederholen und verbessern</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Basketball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Entscheidungs- und</p>

Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

Inhaltsfeld: d - Leistung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „One on One“ – Die Mann-Verteidigung in ihrer Funktionsweise verstehen und anwenden. Spielübungen zur Verteidigungsgrundhaltung und –bewegung.

6-10 Stunden

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Zeitbedarf: 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Give and Go“ - Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Angriffstaktiken gegen die Mann-Mann-Verteidigung und Ball-Raum-Verteidigung zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Zeitbedarf: 12-15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)
- ihre individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Streetball – Von der Halle auf die Straße – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der Wettkampfgedanken in Form eines Streetballturniers

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Streetball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- Zeitbedarf: 8-10 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 80 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 12-15 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Grundlagen der Ball-Raum-Verteidigung und des Angriffsverhaltens gegen die Ball-Raum-Verteidigung kooperativ erarbeiten.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungs begriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Spiel (e)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

BallKoRobics – Basketball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer

BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.

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

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.³

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 12 -15 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: „Wir ziehen das durch“ – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne: leichtathletische Disziplinen
Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,
e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
(a)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

³ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 10 Stunden)

Kursprofil 2:

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Basketball, Fußball...)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, insb. Hürdenlauf, Sprung, Stoß
- historische Entwicklung leichtathletischer Bewegungsformen (Hochsprung)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 35f):

- gezieltes Fitnesstraining und Funktionsgymnastik für das gewählte Kursprofil

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben (jeweils 3 UV je Halbjahr, nur in Q2.2 nur 2 UV)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
	UV 1	Die zentrale Idee der Rückschlagspiele. Einführung in die Rückschlagsportart Badminton: Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen

<u>Q 1.1</u>		Spielgeräten. ca. 8 – 12 Stunden
	UV 2	Festigen technischer Fertigkeiten für das Badmintonspiel – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig verbessern. 6-14 Stunden
	UV 3	Festigen taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel. Einführung in das Einzelspiel: Taktik und Spielregeln (Lauftechnik) ca.8-10 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 1.2</u>	UV 4	Volleyball: Vom Kleinfeldspiel zum Spiel 6:6 ca. 8 - 12 Stunden
	UV 5	Leichtathletik: unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben. Konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern. ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel I – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Schwerpunkt: Schlagarten). ca. 8-10 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 2.1</u> Stunden	UV 7	Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel II – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Schwerpunkt: Lauftechnik, Einzeltaktik, Doppeltaktik). ca. 8-10 Stunden
	UV 8	Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Badminton. Miteinander oder Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien. ca. 12-15 Stunden
	UV 9	Die historische Entwicklung einer leichtathletischen Disziplin (Hochsprung) erproben und die sich wandelnden konditionellen und koordinativen Anforderungen analysieren. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 2.2</u>	UV 10	Fitnessstraining: Erstellen und Durchführen eines Circuittrainings ca.8-10 Stunden
	UV 11	Badminton: Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen ca. 8-15 Stunden

	Freiraum	

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Die zentrale Idee der Rückschlagspiele. Einführung in die Rückschlagsportart Badminton: Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten.</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Badminton</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. <p>Zeitbedarf: 8 – 12 Stunden</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p>Thema: Festigen technischer Fertigkeiten für das Badmintonspiel – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig verbessern.</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Badminton</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und

taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Zeitbedarf: 6 - 14 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Festigen taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel. Einführung in das Einzelspiel: Taktik und Spielregeln (Lauftechnik).

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: 8 – 10 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: Volleyball: Vom Kleinfeldspiel zum Spiel 6:6

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 8 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Leichtathletik: unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben. Konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel I – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Schwerpunkt: Schlagarten).

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen

Zeitbedarf: 8-10 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 80 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel II – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Schwerpunkt: Lauftechnik, Einzeltaktik, Doppeltaktik).

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen

Zeitbedarf: 8-10 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Badminton. Miteinander oder Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele oder Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Die historische Entwicklung einer leichtathletischen Disziplin (Hochsprung) erproben und die sich wandelnden konditionellen und koordinativen Anforderungen analysieren.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: historisch leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Fitnesstraining: Erstellen und Durchführen eines Circuittrainings.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik, den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Inhaltlicher Kern: historisch leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen für sich und andere planen und durchführen

Inhaltsfelder: f - Gesundheit, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

Zeitbedarf: 8-12 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Badminton: Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten reflektieren
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen

Zeitbedarf: 8 - 15 Std.

Kursprofil 3:

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

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

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

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	Aerobic als Ausdauertraining-Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination stehen in enger Verbindung mit der Musik und werden in einem Trainingsprogramm zusammengeführt. Schritte und Schrittkombinationen Low- und High-Impact Elemente- Präsentation und Bewertung als Gruppen-aufgabe (auch als BallKoRobic unter Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum möglich) 8-10 Stunden
	UV 2	Körperkräftigung – Möglichkeit eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen. Selbstständig entwickeltes Aufwärmtraining u.o.g. Aspekten und Bewertung. ca. 8-10 Stunden

	UV 3	Gehen, Stehen, Posen - Alltagssituationen unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste, mit oder ohne Gegenstände/ Materialien improvisieren und darstellen ca. 4-6 Stunden
	UV 4	Square Dance-Square Dance als Beispiel für traditionellen Volkstanz. Vorlage: Basis-Figuren nach Open Squares www.opensquares.de/basic.html 4-6 Stunden
Q1.2	UV5	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen oder Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 8-10 Stunden
	UV 6	Tänzerische Elemente -Reproduktion und Kombination Vorgabe: Gestaltungskriterien: Zeit -Raum- Synchronisierung und Individualität 8-10 Stunden
	UV 7	Tanze das Gerät – Präsentation und Beurteilung einer Choreografie unter Einbezug eines Gerätes unter besonderer Berücksichtigung unterschiedlicher Gestaltungs- und Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung - Gruppenaufgabe ca. 8-10 Stunden
	UV 8	Turnhalle als Fitnessstudio Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen. Aufwärmprogramm selbstständig gestalten und präsentieren-Bewertung 8-10 Stunden

<u>Q 2.1</u>	U 9	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren 8-10 Stunden
	UV 10	Training von Ausdauer und Kondition Schritte auf , um und über den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 8-10 Stunden
	UV11	Gruppentanz gestalten (evtl. Bühnenpräsentation mit Auf-und Abgang) Stilrichtung nach Neigung der Schüler ca. 18-20 Stunden
<u>Q 2.2</u>	UV 12	Stress und Anspannung effektiv lösen- Prinzipien der Muskelentspannung zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen (z.B. Yoga- Prinzipien der Muskelentspannung nach Jacobsen o.a.) ca. 4-6 Stunden
	UV 13	Lernaufgabe selbstständig bewältigen Erarbeitung und Präsentation von Jumpstyle-Choreografien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke 1 ca. 6-8 Stunden
	UV 14	Tanz dich fit- neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen- auch als Aufwärmprogramm (in Verbindung mit dem UV 10) ca. 6-8 Stunden
	UV15	Bewegungstheater- Darstellen und Gestalten von schülerbezogenen Themenbereichen (Beispiel: Abiturvorbereitung, Abiturbelastung, Zukunftserwartungen u.a.)

		ca. 4-6 Stunden

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p>Unterrichtsvorhaben I</p> <p>Thema: Aerobic als ganzkörperliches Ausdauer-Fitnessstraining Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination stehen in enger Verbindung mit der Musik und werden in einem Trainingsprogramm zusammengeführt- auch als BallKoRobic unter Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum möglich</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen. Gestalten, Tanzen, Darstellen-Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen Gymnastik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich gesundheitsorientiert im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Min. belasten) • selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen mit (BallKoRobic) oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/Formaler Aufbau) allein und in der Gruppe <p>Inhaltsfelder: d-Leistung, f -Gesundheit, b- Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) Bewegungsgestaltung (b)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Belastungsgrößen und Intensitätssteuerung (Low-Impact-High- Impact -Bewegungsweite) einsetzen • Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK) <p>Zeitbedarf: 8-10 Stunden</p>

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Körperkräftigung - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung der Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- Unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden.

Inhaltsfeld: f-Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8-10 Std.

Unterrichtsvorhaben III

Thema: Gehen, Stehen, Posen – die Alltagssituation „shoppen“ - Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/
Materialien darstellen

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen -oder themen unterschiedliche Bewegungs-und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs-und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld: b-Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien
Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs-und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern, (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 4-6 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV

Thema: Square-Dance - Beispiel für traditionellen Volkstanz

BF/SB: Gestalten, Tanzen. Darstellen-Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Ausgewählte Ausführungs-und Gestaltungskriterien eines traditionellen Tanzes (Raum, Zeit, formaler Aufbau) Bewegungsgestaltung
- Reproduktion und Variation vorgegebener Tanzformen

Inhaltsfeld: b- Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien (nachgestalten-umgestalten)
Variation von Bewegung-traditionelle Tanzformen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gemeinsame Erarbeitung eines Gruppentanzes
- Verständigen und Kooperieren- Entwicklung von Sozialkompetenz
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung
- Bewegungsgestaltung anhand von Indikatoren erläutern

Zeitbedarf: 4-6 Stunden

Q1.2

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Alles im grünen Bereich- Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindesten 30 Minuten) belasten

Inhaltsfelder: d-Leistung, f-Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der eigenen individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigenen Fitness differenziert erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI

Thema: Tänzerische Elemente- Reproduktion und Kombination

Vorgabe: Gestaltungskriterien: Zeit-Raum-Dynamik-formaler Aufbau

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

Inhaltlicher Kern: tänzerische Bewegungsformen und Gestaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungskompositionen aus ästhetisch-tänzerischen Bewegungsbereichen (zeitgenössischer Tanz) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren

Inhaltsfeld: Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte : Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 8-10 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII

Thema: Tanze das Gerät

- Präsentation und Beurteilung einer Choreografie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung (Gerät)

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen unter Einbezug eines Gerätes -Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

ca. 8-10 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII

Thema: Turnhalle als Fitnessstudio

- Körperkräftigung- Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Q 2.1

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition - Eine Komposition mit Stock und Stuhl
unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren

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

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns- insbesondere Improvisation- nutzen
- Inhaltsfeld: b- Bewegungsgestaltung
- Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien
Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8-10 Std.

Unterrichtsvorhaben X

Thema: Training von Ausdauer und Kondition- Schritte auf, über und um den Stepper in
Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und
Koordination verbinden

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: d-Leistung, f-Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/
Anpassungserscheinungen² (d)

Fitness als Basis für Gesundheit und
Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Unterrichtsvorhaben XI

Thema: Gruppentanz gestalten-
(Bühnenpräsentation) Bühnenauf- und Abgang präsentieren Stilrichtung
nach
Neigung der Schüler

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfelder: b-Gestaltung, c- Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Improvisation und Variation von Bewegung (b)
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 18-20 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien Muskelentspannung zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen (Yoga- verschiedene Prinzipien der Muskelentspannung)

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfeld: f Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 4-6 Stunden

Unterrichtsvorhaben XIII:

Thema: Lernaufgabe alleine bewältigen-
Erarbeitung und Präsentation von Jumpstyle-Choreografien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke (s.u.)

BF/SB: Gestalten, Tanzen. Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Form des Tanzes

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld: a- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 6-8 Stunden

Unterrichtsvorhaben XIV:

Thema: Tanz dich fit- neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen

Wirkung nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld : f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

Zeitbedarf: 6-8 Stunden

Unterrichtsvorhaben XV:

Thema: Bewegungstheater- Darstellen und Gestalten von schülerbezogenen Themenbereichen

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

Inhaltlicher Kern: Darstellen und Gestalten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Ein Thema als Ausgangspunkt für ästhetisch-gestalterisches Bewegungshandeln selbstständig entwickeln und darstellen (Partneraufgabe)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungshandeln

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsgestaltung und Bewegungsdarstellung

ca. 4-6 Stunden

Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben

1. Beispiel: Qualifikationsphase Grundkurs

Unterrichtsvorhaben XIII:

Thema: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstyle-Choreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

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

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen beschreiben. (SK)

Themen der Unterrichtseinheiten

Nr.	Themen der Unterrichtseinheiten (je eine Doppelstunde)
1	„Das Jumpstyle-ABC“ – Erarbeitung der Grundschriffe ‚Vorjump‘ und ‚Basic Jump‘ zur Herstellung einer gemeinsamen Arbeitsgrundlage. ⁴
2	„Der Kasten als Lerntheke“ – Erweiterung des jumpstylespezifischen Handlungsrepertoires durch die eigenständige Erarbeitung weiter Jumps (‚Tip front and back‘, ‚The Hook‘, ‚Tip left and right‘) in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des eigenständigen Lernens
3	„Ich zeige dir, wie es geht!“ – Das Expertenpuzzle als Möglichkeit, neu erlernte Jumps in den Stammgruppen zu erarbeiten. ⁵
4	„Wir haben einen Tipp für euch“ – Optimierung der Mini-Choreografie auf der Grundlage eines Kriterien geleiteten ⁶ Feedbacks anhand der Präsentation durch Spiegelung.

⁴ In dieser Stunde wird auch eine gemeinsame Zielvereinbarung für das UV getroffen (Video in Kleingruppen) und das methodische Vorgehen

⁵ Die Stammgruppen führen ab dieser Stunde ein ‚Jumpbook‘, mit dem die Entstehung der Choreografie dokumentiert wird.

⁶ Synchronität, Rhythmus, mindestens ein Formationswechsel, mindestens ein neuer Jump

5	„So geht der neue Jump!“ – Erlernen und Verschriftlichung eines Freestyle-Jumps in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des Lernwegs ⁷ .
6	„Und jetzt in Feinform!“ – Optimierung der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsausführung und der (variablen) Kombination unterschiedlich schwieriger Sprünge
7	„Der letzte Schliff“ – Üben der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung von Schlusspose und Partnerbezug
8	„Das Lernprodukt – Unser eigenes Jumpstyle-Video kritisch bewerten“ – Das Jumpstyle-Video der einzelnen Gruppen als Feedbackmöglichkeit für die punktuelle Leistungsüberprüfung nutzen

5 Synchronität, Rhythmus, mindestens ein Formationswechsel, mindestens ein neuer Jump

6 Ohne und mit Musik, in halbem Tempo in Verbindung mit dem Basic Jump und Integration in der Choreografie: Ort der Platzierung (zwischen leichteren Sprüngen, passend zur Formation, Anzahl der Wiederholungen)

⁷ Ohne und mit Musik, in halbem Tempo in Verbindung mit dem Basic Jump und Integration in die Choreografie: Ort der Platzierung (zwischen leichteren Sprüngen, passend zur Formation, Anzahl der Wiederholungen)

Kursprofil 4:

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Fußballtennis, Flag-Football, Tchoukball)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Bewegen an Geräten – Turnen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 39):

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen
- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben (jeweils 3 UV je Halbjahr, nur in Q2.2 nur 2 UV)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	Festigen von Techniken im Fußballspiel – Dribbeln, Passen und Finten mit Partner und in Kleingruppen (D und E) ca. 10 - 12 Stunden
	UV 2	„Das höchste Ziel im Sportspiel Fußball“ – Der Torabschluss in Variationen (D und A) ca. 8 - 12 Stunden
	UV 3	Verbesserung fußballerischer Fähigkeiten und taktischer Handlungsmöglichkeiten unter besonderer Berücksichtigung des räumlichen Sehens (A und E) ca. 8 - 12 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 1.2</u>	UV 4	Individuell die Leistung verbessern – gezieltes Vorbereiten auf einen turnerischen Mehrkampf (B und E) ca. 10 - 12 Stunden
	UV 5	Entwicklung und Durchführung eines turnspezifischen Fitnesszirkels (D und F) ca. 8 - 12 Stunden

	UV 6	Ein – und Weiterführung alternativer Sportspiele: z.B. Fußballtennis, Flag-Football, Tchoukball (A und E) ca. 8 - 12 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 2.1</u> Stunden	UV 7	„Wir sind ein Team“ – Regelstrukturen im Fußball erkennen und verändern unter der Prämisse das Spiel für alle spielbar zu machen (E und D) ca. 8-12 Stunden
	UV 8	Erweitern und Festigen der technischen und taktischen Spielfähigkeiten im Fußball (D) ca. 6 - 12 Stunden
	UV 9	Stehen, Gehen, Laufen im Raum – die „Viererkette“ als Ausdruck und Element modernen Fußballs (E und D) ca. 4 - 8 Stunden
	Freiraum	
<u>Q 2.2</u>	UV 10	Einführung in die Trendsportart „Le Parcours“ (C und D) ca. 8 - 12 Stunden
	UV 11	Partnerkür an einem ausgewählten Gerät (B und D) ca. 4 - 8 Stunden
	Freiraum	

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Festigen von Techniken im Fußballspiel – Dribbeln, Passen und Finten mit Partner und in Kleingruppen</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Fußball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p>

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 10 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Das höchste Ziel im Sportspiel Fußball“ – Der Torabschluss in Variationen

(D und A)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Zeitbedarf: 8 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Verbesserung fußballerischer Fähigkeiten und taktischer Handlungsmöglichkeiten unter besonderer Berücksichtigung des räumlichen

Sehens

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem

Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Zeitbedarf: 8-12 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: Individuell die Leistung verbessern – gezieltes Vorbereiten auf einen turnerischen Mehrkampf (B und E)

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieften Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierte bewegungsfeldspezifischer Zielsetzung in ihrer Funktion erläutern.

Zeitbedarf: 10 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Entwicklung und Durchführung eines turnspezifischen Fitnesszirkels

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden präsentieren.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: - Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Zeitbedarf: 8 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Ein – und Weiterführung alternativer Sportspiele: z.B. Fußballtennis, Flag-

Football, Tchoukball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Zeitbedarf: 8-12 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 80 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Wir sind ein Team“ – Regelstrukturen im Fußball erkennen und verändern

unter der Prämisse das Spiel für alle spielbar zu machen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen,

unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ und anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: 12-15 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Erweitern und Festigen der technischen und taktischen Spielfähigkeiten im

Fußball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Stehen, Gehen, Laufen im Raum – die „Viererkette“ als Ausdruck und Element modernen Fußballs

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Einführung in die Trendsportart „Le Parcours“ (C und D)

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: normungebundenen Turnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden präsentieren.

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen

Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 12 -15 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Partnerkür an einem ausgewählten Gerät

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltliche Kerne: normungebundenen Turnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden präsentieren.

Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.
- Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 10 Stunden)

Mögliche Projekte u.a.:

- Besuch außerschulischer Sportstätten, z.B. Esprit Arena (Spiel oder Training der Profimannschaft von Fortuna Düsseldorf)/ Turnzentrum KIZ Düsseldorf
- Einladen von Experten, z.B. Übungsleiter des Niederrheinverbandes
- Videoanalyse eines Fußballspiels/ Turnübung
- Planung und Durchführung eines Oberstufen-Fußballturniers

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen.

Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

Die Fachkonferenz strebt unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

- A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können.**
Bewertet wird, wie der Schüler

1 sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles,

- kreativ-gestalterisches Können),
- 2 sich auf Unterrichtssituationen einlässt,
 - 3 Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
 - 4 Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
 - 5 Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
 - 6 motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
 - 7 sportliches Können weiterentwickeln kann und
 - 8 sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

B. Verbindliche und mögliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:

- 1 Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
- 2 Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.