Rahmenbedingungen für das Fach Sport am Ricarda-Huch-Gymnasium

Sportstättenangebot

Auf dem Schulgelände:

- Dreifachsporthalle (Koerver Halle)
- Einfachsporthalle (alte Halle)
- Streetballplatz auf dem Schulhof

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung der Hubert Houben Kampfbahn
- 2 Rasenplätze
- 1 Laufbahn
- 1 Diskuswurfanlage
- 2 Sprunggruben mit bis zu 5 Sprungmöglichkeiten
- Nutzung des städtischen Hallenbades
- Stadtwald im unmittelbaren Umfeld der Schule
- Fitpoint als außerschulischer Lernort

Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel (45-Minutenraster) erteilt:

- Regelunterricht in der Klasse 5-10:

Klasse 5:	4-stündig (2 Stunden Schwimmen)
Klasse 6:	3-stündig
Klasse 7:	4-stündig
Klasse 8:	2-stündig
Klasse 9:	3-stündig
Klasse 10:	2-stündig

- Qualifikationsphase: 2-stündig

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe I gelten die Kernlehrpläne Sport Sek. I am Gymnasium in der Fassung vom 01.08.2011. Der Sportunterricht wird in allen Jahrgangstufen gemäß Stundentafel erteilt. In der gymnasialen Oberstufe wird der Sportunterricht im Rahmen des Pflichtunterrichts 2-stündig erteilt.

Fächerverbindender/ fachübergreifender Unterricht

Das Fach Sport ist ein Unterrichtsfach, das zahlreiche Schnittstellen zu anderen Disziplinen bietet: Sportpsychologie, Sportpädagogik, Sportbiologie, Sportsoziologie u.v.m.
Speziell im Bereich der Gesundheitsförderung arbeitet die Fachkonferenz Sport mit der Fachkonferenz Biologie zusammen, die an unserer Schule jährlich stattfindende Gesundheitstage für die SEK I initiiert hat.

Außerunterrichtliches Sportangebot

Die Fachkonferenz empfiehlt der Schulkonferenz, Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm zu verankern. Im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges zusätzliches Angebot zur individuellen Förderung in verschiedenen Sportbereichen gemacht. Dabei ist eine Kooperation mit außerschulischen Partnerinnen und Partnern des Sports anzustreben. Die folgenden Programme werden neben aktuell wechselnden Programmen kontinuierlich von der Schule angeboten:
Offenes Bewegungsangebot durch die Übermittagsbetreuung (Kooperationspartner Bayer)
Wechselndes Sport -AG Angebot

Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“

Für die Schulmannschaften findet ein Vorbereitungstraining statt, das dem Aushang am „Sportbrett“ zu entnehmen ist. Die Teilnahme am schulsportlichen Wettkampfwesen/“Jugend trainiert für Olympia“ wird regelmäßig durchgeführt.

Das Leisten und Leistung zu erfahren, sind unverzichtbare Bestandteile des Sports. Deshalb beschließt die Fachkonferenz, in ausgewählten Jahrgangsstufen auf der Grundlage des Unterrichts Bundesjugendspiele und Schulsportwettkämpfe und -turniere durchzuführen. Die Ergebnisse werden angemessen in die Benotung einbezogen.

In den Jahrgangsstufen 5 bis 8 werden Bundesjugendspiele in der Leichtathletik durchgeführt. Im laufenden Schuljahr 2015/16 werden erstmals probeweise auch die 9. Klassen als Aktive an den Bundesjugendspielen teilnehmen, sofern die zweite Weitsprunganlage zur Verfügung steht. Im Anschluss an die BJS

treten die Klassen in „Unendlichstaffeln“ gegeneinander an. Den 5. und 6.-Klässlern wird nach ihren BJS eine Teilnahme am Angebot des Bayer-Ballmobils ermöglicht, wenn dieses für den geplanten Termin organisiert und gebucht werden kann.
In regelmäßigen Abständen findet ein Sponsorenlauf und ein alternatives Sportfest statt (Ricardiade).

(Weitere) AG-Angebote

Die AG-Angebote der Schule im Bereich Sport wechseln, einige AG's erfreuen sich über Jahre hinweg kontinuierlicher Beliebtheit.
Zum Angebot zählen derzeit AG's in den Bereichen Tanz, Basketball, Volleyball, Le Parkour

im Prozess

Bei der Konzeption des schulinternen Lehrplans wurde die Stundenzahl für die diversen Unterrichtsreihen noch nicht festgelegt, da diese auf der Grundlage eines Erfahrungsaustausches der Fachschaft Sport im kommenden Schuljahr erfolgen wird.

Bewegungsfeld 1: Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
5	2	Wir wollen hoch hinaus – akrobatische Figuren erlernen und sich nach der Belastung gemeinsam erholen	• Erste akrobatische Figuren erlernen • Entspannungstechniken nach körperlicher Belastung erfahren Bsp. Pizza backen, etc.	**BWK** -eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren -turnerische Sicherheit und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **MK** -kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden
6	4	Lauf dich fit! Unter gesundheitserzieherischer Perspektive ausdauernd laufen und sportartspezifisches Aufwärmprogramm	• Einführung der Pulsmessung, • Kennenlernen des individuellen mittleren Lauftempos • Spielerische Formen und Aufgaben zur Ausdauerschulung • Erwerb des RHG-Laufpasses (Stufen: 10';15';20';30';45';60' Laufen ohne Pause im individuellen mittleren Lauftempo)	**BWK** sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen **SK** - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben - Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen **UK** - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen
7	5	„Ich mach mich fit!“ – Ausdauerndes Laufen mit sinnvollen Auf- und Abwärmen erfahren und systematisch	• Theoretische und praktische Grundlagen des Aufwärmens kennen lernen und anwenden; Problemfeld: Aufwärmen und Dehnen	**BWK** - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

		verbessern	• Differenzierte Entspannungstechniken erlernen und anwenden	angemessenen Zeitraum in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen **SK** - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten beschreiben - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern **MK** - einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren
10	6	Besuch im Fitnessstudio – Eigene Fitness erfahren und Grundprinzipien des Trainings kennen und anwenden/Ein „Fitnessworkout“ mit Elementen aus dem ästhetisch-kompositorischen Bereich erstellen	• Theoretische Aspekte der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften kennen lernen • Kraft entwickeln: Trainingsformen, -methoden kennen und anwenden • Planung und Präsentation eines Circuits	**BWK** **-** ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren - unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden - theoretische Aspekte der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften benennen - Kraft entwickeln: Sie kennen Trainingsformen, -methoden und können diese anwenden **SK** - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. **MK**

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden ggf. Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. **UK** - die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Bewegungsfeld 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
5	1	Wir spielen gemeinsam – Kleine Spiele zur Förderung der Kooperation und Kommunikation	• Kleine Spiele zur Stärkung des Wir-Gefühls durch wechselnde Partner- und Teamspiele zum Wohle und Nutzen aller • Fairnessgedanken thematisieren • Unterschiedliche Methoden der Mannschaftsbildung	**BWK** **-** lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen **SK** - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben
6	2	Alle spielen mit! Erfahren, verstehen, verändern und erfinden von kleinen Spielen	• Erproben und variieren unterschiedlicher Kleiner Spiele	**BWK** - Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten **SK** - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen **MK** - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

7	3	Spiele sind unterschiedlich – Grundideen von Spielen verstehen und umsetzen, Einsicht in die prinzipielle Veränderbarkeit von Spielregeln erlangen	• Alternative Spiele – Gegensatz zu traditionellen Spielen mit festen Regelstrukturen, Indiaka, Prellball • Spiele verstehen: Anleiten, Spielregeln umsetzen, abändern, situationsgemäße Gruppenbildung	**BWK** - eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen **SK** - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern **MK** - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten
7	4	„Glück-Strategie-geschicklichkeit“ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	• Gestaltung von Spiel – und Sportgelegenheiten • Unfalls- und Verletzungsprophylaxe	**BWK** - eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen **MK** -Die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten

Bewegungsfeld 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
5	1	Laufen, Werfen und Springen in der Vielfalt anwenden	• Laufschulung – verschiedene Möglichkeiten zu laufen (am Beispiel Sprint, Langstrecke, etc.) • Spielerische Formen und Aufgaben zur Ausdauerschulung • Kennenlernen des Tiefstarts • Weitspringen vielfältig erfahren und erproben • Experimente mit unterschiedlichen Wurfgeräten (z. B: Bälle; Seile, Ringe, usw.) ausführen (z. B. der rasende Keiler)	**BWK** **-** leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen **SK** - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben **MK** - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden **UK** **-** ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen
6	4	Höher, schneller, weiter - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen	• Schlagwurf mit Anlauf technikgerecht ausführen können • Weitsprung (Hocksprung) technikgerecht ausführen können: Anlaufschulung , Rhythmus von Anlauf und Absprung (Ta-Tam),Absprungschulung , Flugphase, Landung • Leichtathletischen Dreikampf (Sprung, Lauf, Wurf), 800 m-Lauf und Vielseitigkeitswettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampf-verhaltens vorbereiten und durchführen (Bezug zu	**BWK** **-** leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen [6 BWK 3.2] einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen **SK** **-** sportartspezifische Vereinbarungen,

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			BJS und Leichtathletik-Stadtmeisterschaften WK IV)	Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] **MK** - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] **UK** - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen
7	5	Leichtathletik mal anders – Neue Techniken erlernen z. B. Hochsprung, Hürdenlauf oder Kugelstoßen unter Berücksichtigung der relativen Leistungsmessung	• „Sprungwettkämpfe relativ“ für die eigene Lerngruppe organisieren (Absprachen Bewertungskriterien: Z.B. Körperlänge, Differenz Sprunghöhe, Körpergewicht, ...) und auswerten • Fosbury-Flop auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen und grundlegende Bewegungsmerkmale erläutern (z.B. Partnerkorrektur) • Hürdenlaufen neu erlernen und in Grobform ausführen • Individuelle Leistungsbewertung beim Hürdenlaufen (z.B. Außenkriterium Beinlänge) • Kugelstoßen neu erlernen und in Grobform ausführen • Individuelle Leistungsbewertung beim Kugelstoßen (z.B. Außenkriterium Körpergewicht)	**BWK** - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen **SK** - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körper-empfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhän-ge von Aktionen und Effekten erläutern **MK** - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegun-gen anwenden - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfe-stellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Ver-bessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden

				UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen
8	6	Leichtathletik im Freien – neue Techniken kennenlernen, bekannte Techniken vertiefen	• Einführung in die Technik der Staffelholzübergabe • Einführung, ggf. Vertiefung der Technik des Kugelstoßens und des Hochsprungs • Verbesserung der Technik des Hürdenlaufs • Übungsformen zur Verbesserung der Sprintfähigkeit • Verbesserung der Sprungkraft und des Sprungrhythmus, Weitsprung, Stabweitsprung • Die Bewegungsvielfalt des Werfens erfahren und erweitern	**BWK** - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen **SK** - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern **MK** - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten **UK** - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren
9	7	Auf dem Weg zum leichtathletischen Wettkampf – Einen leichtathletischen Wahlmehrkampf individuell vorbereiten, gemeinsam durchführen und auswerten	• Einen leichtathletischen Mehrkampf (Sportabzeichen) individuell zusammenstellen, durchführen und auswerten • Einführung in die Technik des Speerwurfs	**BWK** - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen **SK** - die für das Lernen und Üben ausgewählter

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern **MK** - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen **UK** - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen
10	8	Mehrkampftraining: 3000m, Speerwurf und Weitsprung (oder freie Auswahl) z.B. Sportabzeichen	f) Gesundheit d) Leistung a) Bewegungsstruktur und –lernen	**BWK** - sich im aeroben Bereich belasten. Techniken in den verschiedenen Disziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren Sich angemessen auf körperliche Belastungen vorbereiten (Erwärmung) und die Regeneration einleiten (Cool down) **SK** **-** allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur

				Gestaltung eines Trainings erläutern. **MK** - ihren Mehrkampf vorbereiten, indem sie für jede Sportart beste Bedingungen vorbereiten (z.B. Anläufe ausmessen, Rundenzeiten planen) **UK** **-** erläutern, dass Leistungssport, Wettkampfsport, Schulsport und Breitensport unterschiedliche Zielsetzungen verfolgen, die gesundheitlich unterschiedliche Auswirkungen haben und entscheiden, wie sie Sport für sich entdecken wollen

Bewegungsfeld 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
5	1	Über die Verbesserung des Wassergefühls zum sicheren Bewegen im Wasser gelangen	• Körpererfahrungen im Wasser sammeln: Tauchspiele, Rotationen, Auftrieb, Absinken • Tieftauchen, Streckentauchen	**BWK** **-** das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen **SK** **-** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben **-** grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen **MK** - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen
5	2	Ich will besser schwimmen können – Durch Erlernung und Vertiefung der Rücken- und Brustschwimmtechnik die Sicherheit im Wasser optimieren	• Erlernen und Verbessern ausgewählter Schwimmtechniken • Wechsel- oder Gleitzugtechnik • Atemtechnik • Mindestanforderung: Jugendschwimmabzeichen Bronze	**BWK** - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tau-

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				chen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen **SK** - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen **MK** - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden
5	3	Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können und Grundlagen des Rettungsschwimmens erlernen	• Bis zu 10 Minuten ohne Unterbrechung ausdauernd und gleichförmig schwimmen können • Spielerisches Training der Mittelzeitausdauerleistung (MZA I) • Baderegeln, Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen	**BWK** - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen - eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen **SK** - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerkmale einfa-

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				cher Bewegungsabläufe benennen **MK** - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden

Bewegungsfeld 5: Bewegen an Geräten – Turnen

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
5	1	„Rolle, Handstand, Rad … und was geht noch?“ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbindung nutzen	• Balanciermöglichkeiten auf unterschiedlichen Höhen sicherheitsgerecht nutzen • Körperspannung in unterschiedlichen Situationen erfahren und verbessern • Rollen, Handstand und ggf. Rad erlernen und als Bewegungsverbindung turnen • Den Partner beim Üben unterstützen und Hilfestellung leisten	**BWK** **-** vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren **-** eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **SK** - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen **MK** - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden **UK** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der

				Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen
6	2	Schwingen, Stützen, Springen – an Turngeräten sicher und normiert turnen	• Sprung in den Stütz, Aufschwung, Umschwung, Abschwung, Unterschwung erlernen und in der Bewegungsqualität verändern. • Sprünge an Sprunggeräten sicher und leistungsbezogen ausführen	**BWK** **-** vielfältiges turnerisches Bewegen an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Kasten/Bock, Sprossenwand) demonstrieren - eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **SK** **-** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsab-läufe benennen **MK** **-** mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visuali-sierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden **UK** **-** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen
7	3	Bodenkür – Bewegungsaufgaben in der Gruppe am Boden präsentieren und bewerten	• Basisübungen am Boden wiederholen/erlernen, verändern, erweitern und erschweren als Grundlage für synchron / asynchron ablaufende	**BWK** - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen

			Partnerübungen; Kriterien zur Bewertung finden und anwenden	**SK** - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen **MK** - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden **UK** - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen
8	4	Sicheres Turnen an Geräten – Normiertes Turnen an Reck, Sprung, Barren, Ringen, Schwebebalken sachgerecht durchführen	• Basisübungen an Barren/Sprung/Reck/ Ringen/ Schwebebalken wiederholen/erlernen, verändern, erweitern und erschweren	**BWK** - turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **SK** - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern **MK** - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und

				verwenden **UK** - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten
9	5	Le Parcour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden	• Grundlegende Techniken des Le Parcour erlernen und situationsgerecht im Rahmen eines „runs“ umsetzen • Hindernisse im Rahmen des binnendifferenzierten Lernens selbstständig modifizieren	**BWK** - grundlegende, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Sprung- und Landetechniken) **SK** - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen **MK** - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden

Bewegungsfeld 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
5	1	Bewegen mit Gerät im Raum	• Allgemeine Rhythmusschulung • Erarbeitung einer Choreographie mit einem Handgerät (z. B. Seil, Rope, Ball, etc.) • Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsformen individuell präsentieren und nach ausgewählten Kriterien bewerten	**BWK** - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, **Seil** oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen **SK** - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen **MK** - Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten
6	2	Bewegen in der Gruppe – Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen	• Allgemeine Rhythmusschulung • Aerobic oder andere Tanzchoreographien • Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsformen individuell präsentieren und nach ausgewählten Kriterien bewerten	**BWK** **-** eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (**Modetanz**) tänzerische Kompositionen präsentieren **SK** - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen **MK** - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden **UK** kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen
7	3	„So sieht es aus?“ – Eigene Bewegungsqualität durch Fremd- und Selbstbeobachtung verbessern und vergleichend beurteilen	• Selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (**Ball**, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder	**BWK** 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 **SK**

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren • Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (gegebenenfalls App) • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck, Körperspannung) benennen	- ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen **MK** - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden **UK** - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen
9	4	Step-Aerobic , Hip-Hop &Co - In einer ausgewählten Stilrichtung gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen	• Entwickeln einer Choreografie (Pflicht- und Kürschritte) und dabei grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Bewegungsrhythmus, -weite, Raumorientierung) und Aufstellungsformen bzw. Formationen anwenden und beschreiben (einfache und strukturierte Verschriftlichung der Planung) • Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen als Gruppe präsentieren	**BWK** **-** eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung in Partnerarbeit oder Kleingruppen präsentieren **SK** - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben **MK** - Bewegungsgestaltungen in Partnerarbeit oder Kleingruppen auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten

			und nach ausgewählten Kriterien bewerten Step-Aerobic Erlernte Grundelemente aus der Aerobic auf den Stepper übertragen Neue Schrittmuster erfinden und erproben	
10	5	„Mit Choreographen und Kameras“ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderungen von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen	BF6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Die SuS können **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B.**Hip-Hop**, Jazztanz, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren **Sachkompetenz** - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben **Methodenkompetenz** - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten **Urteilungskompetenz** komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen

Bewegungsfeld 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Fußball, Basketball, Volleyball, Handball, Badminton

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
5	1	Sicher mit dem Ball – Grundlagen und Regeln für Ballspiele erlernen, üben und anwenden	• Ballgewöhnungsübungen und -spiele am Bsp. Von Fußball und Basketball • Koordinative Spiel- und Übungsformen mit dem Ball • Kleine Spiele zur Vorbereitung auf die Zielspiele und einfacher Regelstrukturen, u.a. Torschussspiele, Korfball **Fußball** Einfache Spielformen zur Annahme des Balles, zum Ballführen und Passen Einführung des Innenseitstoßes **Basketball** Einführung in das Passen, Fangen, Dribbeln und Stoppen Positionswurf auf den Korb Vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/Gegenspieler) im Spiel 1:1 sowie in Kleingruppen üben und anwenden	**BWK** - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen in vielfältigen Spielformen anwenden - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten **SK** - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen **MK** - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen **UK** - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

6	2	Vom Anfänger zum Profi – Von der Ballgewöhnung zur Ballsicherheit in den Zielspielen Fußball und Volleyball	• Kleine Spiele zur Ballgewöhnung • Einführung Regelkunde **Fußball** Übungen zum Dribbling unter koordinativen Aspekten Aus dem Dribbling heraus den Ball anhalten Passen (Innenseitstoß) und Stoppen Kleinfeldspiel **Volleyball** Einführung des oberen und unteren Zuspiels Bereitschaftsstellung, Bewegung zum Ball Ball über die Schnur; Mini-Volleyball mit vereinfachtem Regelwerk	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden **SK** - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben **UK** sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten
7	3	Im Spiel gegeneinander – Basketball, Fußball, Volleyball und Handball regelkonform in einfachen Spielsystemen angemessen spielen	• Anwendung grundlegender Techniken • Spielen in Überzahlverhältnissen • Aufstellungsformen in den Spielformen • Regelkunde • Gestaltung und Durchführung eines Turniers **Fußball** Erlernen von Tricks und Finten Einführung des Zweikampfverhaltens (Technik und Taktik) **Handball** Einführung in das Passen, Fangen und Dribbeln vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/Gegenspieler) üben und anwenden **Volleyball** Bereitschaftsstellung, Bewegung zum Ball, Angabe von unten	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden **SK** - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern **MK** - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Hand-

			Basketball Festigung technischer Grundelemente durch komplexe Übungs- und Spielformen Korbleger, Rebound Einführung der Manndeckung	lungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden **UK** - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen
8	4	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Badminton und Tischtennis taktisch im Einzel und Doppel in einfachen Systemen angemessen spielen	• Einführung in das Rückschlagspiel Tischtennis • Technisch-koordinativ und taktisch kognitiv angemessen handeln in ausgewählten Spielsituationen (Angriff/Abwehr) • Über Bewegungsaufgaben normierte Techniken erlernen **Badminton** regelgerechter Vorhandaufschlag, Vh- Ük-Clear, -Drop; Vh- Uh-Clear, -Drop/ Netzdrop) Funktionen grundlegender badmintonspezifischer Regeln darstellen und erläutern **Tischtennis** • Grundstellung, Schlägerhaltung (Shake-Hand, Penholder), Balltreffpunkt, Schlagtechniken (Unterschnittschläge VH/RH, Konterschlag VH/RH, Vorhandaufschlag Überschnittschlag: Vorhand-Schmetterball)	**BWK** - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen **SK** - emotionale Signale in sportlichen Handlungssituationen beschreiben **MK** - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren **UK** - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen
8	5	Im Spiel gegeneinander – Basketball und Volleyball regelkonform in einfachen Spielsystemen angemessen spielen	**Volleyball** Grundlagen des Volleyballspiels erweitern Erworbene Fähigkeiten in überschaubaren Spielsituationen anwenden: im Spiel von 3:3 zu 6:6	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			Einführung in die Angriffstechniken: Lob, Drive-Schlag, Schmetterschlag (gehaltener Ball aus dem Stand), Einführung der Aufgabe von oben Festigung der Feldabwehr **Basketball** Festigung technischer Grundelemente Festigung und Ausbau taktischen Verhaltens in der Defense (individuelles Defense-Verhalten/Manndeckung) sowie in der Offense (1:1 – Finten / 2:2, give and go) Positionsangriff Fast break	Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen wiederholend und festigend anwenden **SK** - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern **MK** - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen
8	6	Kleinfeldfußball – Spielidee des Fußballs verändern und interessant gestalten	• Vorstellung verschiedener Spielformen zum Kleinfeldfußball in differenzierten Neigungsgruppen („Amateure und Profis“) • Variation durch Änderung in den Bereichen Inventar-, Personal-, Raum-, Punkt-, Zeit- und Verhaltensregeln • Neue Spielideen durch SuS entwickeln, erproben, reflektieren und verändern lassen • SuS übernehmen Schiedsrichterfunktion	**BWK** - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen kriterienorientiert entwickeln und spielen **SK** - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen
9	8	Spielen wie die Profis –komplexe Spielsituationen im Fußball und Handball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	• Wiederholung. zentraler Techniken und -Taktiken **Handball** Einführung in den Schlagwurf (Sprungwurf) nach Zuspiel und/oder Finte Ausgehend von 1-1 Situationen mit Torabschluss Spielerzahl und Raum verändern bis zum 6-6 **Fußball** Verbesserung des Zusammenspiels durch Freilaufen und Positionswechsel Einführung bzw. Verbesserung des taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr bei Über- und Unterzahlspielen	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden **SK** - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedli-

			(Spielformen 1:1; 2:2; 3:3 usw. 1:2; 2:3; usw.) **Basketball** 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 **Volleyball** Vom Mini-Volleyball über das Quattro-Volleyball zum Zielspiel 6:6 Wiederholung und Vertiefung der bekannten Grundtechniken, Antizipationsschulung, Wahrnehmungsschulung, Platzieren Einführung in Block- und Blocksicherung Übernahme eines Volleyballspezifischen Aufwärmens, Schiedsrichtertätigkeit	cher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern **MK** - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren **UK** - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen

Bewegungsfeld 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen	PP/(IF)
6	1	Streetsurfing – Mit dem Waveboard sicher unterwegs	• Sicheres Auf- und Absteigen auf das Waveboard • Sicherheits- und situationsgerechtes Beschleunigen und Bremsen • Hindernisse sicher umfahren • Helfen und Sichern zum schnellen Lernerfolg	6 BWK 8.1, 8.2, 6 MK 8.1, 6 UK 8.1	a (1-2), c (1-3)
7	2	Sicher auf dem Waveboard – Beim Waveboardfahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern **Alternativ:** a) Erstellung einer Choreographie unter Einbeziehung der **Rollbretter** b)Sicher auf **Inlinern**	• Erlernen von einfachen Tricks • Bewältigung von Hindernisparcours • Erprobung von Mannschaftsspielen auf dem Waveboard (Basketball)	9 BWK 8.1-8.2, 9 MK 8.1, 9 UK 8.1, 8.2	a (1-2)

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

Bewegungsfeld 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Jgst.	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen	PP/ IF	
6	1	Vertrauen aufbauen – Kleine kämpferische Spielformen zur Kooperationsschulung	• An Regeln halten, Rituale, Körperkontakt • Erfahren von Über- und Unterlegenheit • Dosierter Krafteinsatz (eigene Kraft, fremde Kraft)	6 BWK 1.2, 6 MK 1.2, 6 UK 1.1	c (1-3), e (1, 3)	
9	2	Den Partner aufs Kreuz legen – Einfache Partnerkämpfe am Boden mit und ohne Material	• Schulung von Hebel- und Stützverhältnissen • Entwicklung von einfachen Strategien • Auswirkungen von Handicaps • Wiederholung der Inhalte aus der Jgst. 5	9 BWK 1.1, 1.2, 9 MK 1.1, 1.2, 9 UK 1.1	c (1-3), e (1, 3)	

Jahrgangsstufe 5				
BF	**Nr.**	**Thema des UV**	**Inhalte**	**Kompetenzen**
5	1	„Rolle, Handstand, Rad … und was geht noch?“ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbindung nutzen	• Balanciermöglichkeiten auf unterschiedlichen Höhen sicherheitsgerecht nutzen • Körperspannung in unterschiedlichen Situationen erfahren und verbessern • Rollen, Handstand und ggf. Rad erlernen und als Bewegungsverbindung turnen • Den Partner beim Üben unterstützen und Hilfestellung leisten	**BWK** **-** vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren **-** eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **SK** - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfel-dern) benennen **MK** - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierun-gen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewe-gungen verwenden **UK** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen
2	2	Wir spielen gemeinsam – Kleine Spiele zur Förderung der Kooperation und Kommunikation	• Kleine Spiel zur Stärkung des Wir-Gefühls durch wechselnde Partner- und Teamspiele zum Wohle und Nutzen aller • Fairnessgedanken thematisieren	**BWK** **-** lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			• Unterschiedliche Methoden der Mannschaftsbildung	**SK** - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben
3	3	Laufen, Werfen und Springen in der Vielfalt anwenden	• Laufschulung – verschiedene Möglichkeiten zu laufen (am Beispiel Sprint, Langstrecke, etc.) • Kennenlernen des Tiefstarts • Weitspringen vielfältig erfahren und erproben • Experimente mit unterschiedlichen Wurfgeräten (z. B: Bälle; Seile, Ringe, usw.) ausführen (z. B. der rasende Keiler) • Spielerische Formen und Aufgaben zur Ausdauerschulung • Leichtathletischen Dreikampf (Sprung, Lauf, Wurf), 800m-Lauf und Vielseitigkeitswettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen (Bezug zu BJS und Leichtathletik-Stadtmeisterschaften WK IV)	**BWK** - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen **SK** - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben **MK** - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähig-keit anwenden **UK** - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen
4	4	Über die Verbesserung des Wassergefühls zum sicheren Bewegen im Wasser gelangen	• Körpererfahrungen im Wasser sammeln: Tauchspiele, Rotationen, Auftrieb, Absinken • Tieftauchen, Streckentauchen	**BWK** - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen **SK** - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben - grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie

				Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen **MK** - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen
4	5	Ich will besser schwimmen können – Durch Erlernung und Vertiefung der Rücken- und Brustschwimmtechnik die Sicherheit im Wasser optimieren	• Erlernen und Verbessern ausgewählter Schwimmtechniken • Wechsel- oder Gleitzugtechnik mit Start • Atemtechnik • Mindestanforderung: Jugendschwimmabzeichen Bronze	**BWK** - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen **SK** - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen **MK** - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden
4	6	Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können und Grundlagen des Rettungsschwimmens erlernen.	• Bis zu 10 Minuten ohne Unterbrechung ausdauernd und gleichförmig schwimmen können • Spielerisches Training der Mittelzeitausdauerleistung (MZA I) • Baderegeln, Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen	**BWK** - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen - eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen **SK** - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				- wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen **MK** - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden
6	7	Bewegen mit Gerät im Raum	• Allgemeine Rhythmusschulung • Erarbeitung einer Choreographie mit einem Handgerät (z. B. Seil, Rope, Ball, etc.) • Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsformen individuell präsentieren und nach ausgewählten Kriterien bewerten	**BWK** - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, **Seil** oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen **SK** - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfel-dern) benennen **MK** - Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten
7	8	Sicher mit dem Ball – Grundlagen und Regeln für Ballspiele erlernen, üben und anwenden	• Ballgewöhnungsübungen und -spiele am Bsp. von Fußball und Basketball • Koordinative Spiel- und Übungsformen mit dem Ball • Kleine Spiele zur Vorbereitung auf die Zielspiele und einfacher Regelstrukturen, u.a. Torschussspiele, Korfball **Fußball** Einfache Spielformen zur Annahme des Balles, zum Ballführen und Passen Einführung des Innenseitstoßes **Basketball** Einführung in das Passen, Fangen, Dribbeln und Stoppen Positionswurf auf den Korb	**BWK** - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen in vielfältigen Spielformen anwenden - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten **SK** - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen **MK** - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen **UK** - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			Vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/Gegenspieler) im Spiel 1:1 sowie in Kleingruppen üben und anwenden	
2	9	Wir wollen hoch hinaus – akrobatische Figuren erlernen und sich nach der Belastung gemeinsam erholen	• Erste akrobatische Figuren erlernen • Entspannungstechniken nach körperlicher Belastung erfahren Bsp. Pizza backen, etc.	**BWK** -eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren -turnerische Sicherheit und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **MK** -kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden

Jahrgangsstufe 6				
BF	**Nr.**	**Thema des UV**	**Inhalte**	**Kompetenzen**
1	1	Lauf dich fit! Unter gesundheitserzieherischer Perspektive ausdauernd laufen und sportartspezifisches Aufwärmprogramm	• Einführung der Pulsmessung, • Kennenlernen des individuellen mittleren Lauftempos • Spielerische Formen und Aufgaben zur Ausdauerschulung • Erwerb des RHG-Laufpasses (Stufen: 10';15';20';30';45';60' Laufen ohne Pause im individuellen mittleren Lauftempo)	**BWK** sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen **SK** - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben - Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen **UK** - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen
3	2	Höher, schneller, weiter - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen	• Schlagwurf mit Anlauf technikgerecht ausführen können • Mittelzeitausdauerleistung (bis zu 10min, z.B. 800m) erbringen und grundlegende körperliche Reaktionen beschreiben • Leichtathletischen Dreikampf (Sprung, Lauf, Wurf), 800m-Lauf und Vielseitigkeitswettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen (Bezug zu BJS und Leichtathletik-Stadtmeisterschaften WK IV)	**BWK** - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen [6 BWK 3.2] einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen **SK** - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				MK - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] **UK** - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen
5	3	Schwingen, Stützen, Springen – an Turngeräten sicher und normiert turnen	• Sprung in den Stütz, Aufschwung, Umschwung, Abschwung, Unterschwung erlernen und in der Bewegungsqualität verändern. • Sprünge an Sprunggeräten sicher und leistungsbezogen ausführen	**BWK** **-** vielfältiges turnerisches Bewegen an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Kasten/Bock, Sprossenwand) demonstrieren - eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **SK** **-** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewe-gungsabläufe benennen **MK** **-** mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden **UK**

				- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen
6	4	Bewegen in der Gruppe – Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen	• Allgemeine Rhythmusschulung • Aerobic oder andere Tanzchoreographien • Einfache ästhetisch- gestalterische Bewegungsformen individuell präsentieren und nach ausgewählten Kriterien bewerten	**BWK** - eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (**Modetanz**) tänzerische Kompositionen präsentieren **SK** - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen **MK** - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden **UK** kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen
2	5	Alle spielen mit! Erfahren, verstehen, verändern und erfinden von kleinen Spielen	• Erproben und variieren unterschiedlicher kleiner Spiele	**BWK** - Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten **SK** - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen **MK** - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren
7	6	Vom Anfänger zum Profi – Von der Ballgewöhnung zur Ballsicherheit in den Zielspielen	• Kleine Spiele zur Ballgewöhnung • Einführung Regelkunde **Fußball** Übungen zum Dribbling unter koordinativen Aspekten Aus dem Dribbling heraus den Ball anhalten Passen (Innenseitstoß) und Stoppen Kleinfeldspiel /	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden **SK** - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Mess-

			Volleyball Einführung des oberen und unteren Zuspiels Bereitschaftsstellung, Bewegung zum Ball Ball über die Schnur; Mini-Volleyball mit vereinfachtem Regelwerk **Basketball** Passen und Fangen Dribbeln in unterschiedlichen Tempi (Gehen, Laufen) Basisübungen zur Hinführung des Korbwurfs/Korblegers	verfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben **UK** sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten
8	7	Streetsurfing – Mit dem Waveboard sicher unterwegs	• Sicheres Auf- und Absteigen auf das Waveboard • Sicherheits- und situationsgerechtes Beschleunigen und Bremsen • Hindernisse sicher umfahren • Helfen und Sichern zum schnellen Lernerfolg	6 BWK 8.1, 8.2, 6 MK 8.1, 6 UK 8.1
9	8	Vertrauen aufbauen – Kleine kämpferische Spielformen zur Kooperationsschulung	• An Regeln halten, Rituale, Körperkontakt • Erfahren von Über- und Unterlegenheit Dosierter Krafteinsatz (eigene Kraft, fremde Kraft)	6 BWK 1.2, 6 MK 1.2, 6 UK 1.1
10	9	Wir wollen hoch hinaus	•	

Jahrgangsstufe 7

BF	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
1	1	„Ich mach mich fit!“ – Ausdauerndes Laufen mit sinnvollem Auf- und Abwärmen erfahren und systematisch verbessern	• Theoretische und praktische Grundlagen des Aufwärmens kennen lernen und anwenden; Problemfeld: Aufwärmen und Dehnen • Trainingsplanung und Organisation • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit kennenlernen	**BWK** - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen **SK** - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten beschreiben - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern **MK** - einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren
2	2	Spiele sind unterschiedlich – Grundideen von Spielen verstehen und umsetzen, Einsicht in die prinzipielle Veränderbarkeit von Spielregeln erlangen	• Alternative Spiele – Gegensatz zu traditionellen Spielen mit festen Regelstrukturen, Indiaka, Prellball • Spiele verstehen: Anleiten, Spielregeln umsetzen, abändern, situationsgemäße Gruppenbildung	**BWK** - eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen **SK** - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern **MK** - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten
3	3	Leichtathletik mal anders – Neue Techniken erlernen z. B. Hochsprung , Hürdenlauf oder Kugelstoßen unter Berücksichtigung der relativen Leistungsmessung	• „Sprungwettkämpfe relativ“ für die eigene Lerngruppe organisieren (Absprachen Bewertungskriterien: Z.B. Körperlänge, Differenz Sprunghöhe, Körpergewicht, ...) und auswerten • Fosbury-Flop auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen und grundlegende Bewegungsmerkmale erläutern (z.B. Partnerkorrektur) • Hürdenlaufen neu erlernen und in Grobform ausführen • Individuelle Leistungsbewertung beim Hürdenlaufen (z.B. Außenkriterium Beinlänge) • Kugelstoßen neu erlernen und in Grobform ausführen • Individuelle Leistungsbewertung beim Kugelstoßen (z.B. Außenkriterium Körpergewicht)	**BWK** - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen **SK** - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern **MK** - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden **UK** - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen

				- den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten
5	4	Bodenkür – Bewegungsaufgaben in der Gruppe am Boden präsentieren und bewerten	• Basisübungen am Boden wiederholen/erlernen, verändern, erweitern und erschweren als Grundlage für synchron / asynchron ablaufende Partnerübungen durch Hinzunahme von akrobatischen Elementen; Kriterien zur Bewertung finden und anwenden	**BWK** - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen **SK** - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen **MK** - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden **UK** - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen
6	5	So sieht es aus!?“ – Eigene Bewegungsqualität durch Fremd- und Selbstbeobachtung	• Selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (**Ball**, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren	**BWK** eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (**Ball**, Reifen, Seil,

		verbessern und vergleichend beurteilen.	• Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (gegebenenfalls App) • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck, Körperspannung) benennen	Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren **SK** - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen **MK** - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden **UK** - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen
7	6	Im Spiel gegeneinander – Basketball, Fußball, Volleyball und Handball regelkonform in einfachen Spielsystemen angemessen spielen	• Anwendung grundlegender Techniken • Spielen in Überzahlverhältnissen • Aufstellungsformen in den Spielformen • Regelkunde • Gestaltung und Durchführung eines Turniers **Fußball** Erlernen von Tricks und Finten Einführung des Zweikampfverhaltens (Technik und Taktik) **Handball** Einführung in das Passen, Fangen und Dribbeln vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/Gegenspieler) üben und anwenden **Volleyball**	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden **SK** - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern **MK** - einfache analoge und digitale Darstellungen

			Bereitschaftsstellung, Bewegung zum Ball, Angabe von unten **Basketball** Festigung technischer Grundelemente durch komplexe Übungs- und Spielformen Korbleger, Rebound Einführung der Manndeckung	zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden **UK** - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen
8	7	Sicher auf dem Waveboard – Beim Waveboardfahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern **Alternativ:** a) Erstellung einer Choreographie unter Einbeziehung der **Rollbretter** b)Sicher auf **Inlinern**	• Erlernen von einfachen Tricks • Bewältigung von Hindernisparcours Erprobung von Mannschaftsspielen auf dem Waveboard (Basketball)	9 BWK 8.1-8.2, 9 MK 8.1, 9 UK 8.1, 8.2
2	8	„Glück-Strategie-geschicklichkeit“ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	• Gestaltung von Spiel – und Sportgelegenheiten • Unfalls- und Verletzungsprophylaxe	**BWK** - eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen **MK** -Die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten

Jahrgangsstufe 8				
BF	**Nr.**	**Thema des UV**	**Inhalte**	**Kompetenzen**
3	1	Leichtathletik im Freien – neue Techniken kennenlernen, bekannte Techniken vertiefen	• Einführung in die Technik der Staffelholzübergabe • Einführung, ggf. Vertiefung der Technik des Kugelstoßens und des Hochsprungs • Verbesserung der Technik des Hürdenlaufs • Übungsformen zur Verbesserung der Sprintfähigkeit • Verbesserung der Sprungkraft und des Sprungrhythmus, Weitsprung • Die Bewegungsvielfalt des Werfens erfahren und erweitern • Verbesserung des Ausdauerlaufs • Einen leichtathletische Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen	**BWK** - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen **SK** - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern **MK** - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten **UK** - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren
5	2	Sicheres Turnen an Geräten – Normiertes Turnen an Reck, Sprung, Barren, Ringen, Schwebebalken sachgerecht und situationsbezogen durchführen	• Basisübungen an Barren/Sprung/Reck/ Ringen/ Schwebebalken wiederholen/erlernen, verändern, erweitern und erschweren • Felge, Kippe, Ausschleudern: Sicher an Barren, Reck und Ringen beherrschen	**BWK** - turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				sachgerecht ausführen **SK** - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern **MK** - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden **UK** - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten
7	3	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Badminton und/oder Tischtennis taktisch im Einzel und Doppel in einfachen Systemen angemessen spielen	• Einführung in das Rückschlagspiel Tischtennis • Technisch-koordinativ und taktisch kognitiv angemessen handeln in ausgewählten Spielsituationen (Angriff/Abwehr) • Über Bewegungsaufgaben normierte Techniken erlernen **Badminton** regelgerechter Vorhandaufschlag, Vh- Ük-Clear, -Drop; Vh- Uh-Clear, -Drop/ Netzdrop)	**BWK** - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen **SK**

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			Funktionen grundlegender badmintonspezifischer Regeln darstellen und erläutern **Tischtennis** Grundstellung, Schlägerhaltung (Shake-Hand, Penholder), Balltreffpunkt, Schlagtechniken (Unterschnittschläge VH/RH, Konterschlag VH/RH, Vorhandaufschlag Überschnittschlag: Vorhand-Schmetterball)	- emotionale Signale in sportlichen Handlungs-situationen beschreiben **MK** - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren **UK** - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen
7	4	Kleinfeldfußball – Spielidee des Fußballs verändern und interessant gestalten	• Vorstellung verschiedener Spielformen zum Kleinfeldfußball in differenzierten Neigungsgruppen („Amateure und Profis“) • Variation durch Änderung in den Bereichen Inventar-, Personal-, Raum-, Punkt-, Zeit- und Verhaltensregeln • Neue Spielideen durch SuS entwickeln, erproben, reflektieren und verändern lassen • SuS übernehmen Schiedsrichterfunktion	**BWK** - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen kriterienorientiert entwickeln und spielen **SK** - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen
7	5	Im Spiel gegeneinander – Basketball und Volleyball regelkonform in einfachen Spielsystemen angemessen spielen	**Volleyball** Grundlagen des Volleyballspiels erweitern Erworbene Fähigkeiten in überschaubaren Spielsituationen anwenden: im Spiel von 3:3 zu 6:6 Einführung in die Angriffstechniken: Lob, Drive-Schlag, Schmetterschlag (gehaltener Ball aus dem Stand), Einführung der Aufgabe von oben Festigung der Feldabwehr **Basketball** Festigung technischer Grundelemente Festigung und Ausbau taktischen Verhaltens in der Defense (individuelles Defense-Verhalten/Manndeckung) sowie in der Offense (1:1 – Finten / 2:2, give and go)	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen wiederholend und festigend anwenden **SK** - Kennzeichen für ein grundlegendes Wett-kampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern **MK** - einfache analoge und digitale Darstellungen

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			Positionsangriff Fast break	zur Erläuterung von sportlichen
9	6	Den Partner aufs Kreuz legen – Einfache Partnerkämpfe am Boden mit und ohne Material	• Vertrauen aufbauen: an Regeln halten, Rituale, Körperkontakt • Erfahren von Über- und Unterlegenheit • Dosierter Krafteinsatz (eigene Kraft, fremde Kraft)	**BWK** - in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen **MK** -Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren **UK** - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen

Jahrgangsstufe 9

BF	Nr.	Thema des UV	Inhalte	Kompetenzen
3	1	Auf dem Weg zum leichtathletischen Wettkampf – Einen leichtathletischen Wahlmehrkampf individuell vorbereiten, gemeinsam durchführen und auswerten	• Einen leichtathletischen Mehrkampf (Sportabzeichen) individuell zusammenstellen, durchführen und auswerten • Einführung in die Technik des Speerwurfs • Unterstützung durch digitale Medien (Tablet)	**BWK** - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen **SK** - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern **MK** - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen **UK** - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen
5	2	Le Parcour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden	• Grundlegende Techniken des Le Parcour erlernen und situationsgerecht im Rahmen eines „runs“ umsetzen • Hindernisse im Rahmen des binnendifferenzierten Lernens selbstständig modifizieren	**BWK** - grundlegende, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Sprung- und Landetechniken) **SK** - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen **MK** - grundlegende methodische Prinzipien auf das

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

				Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden
6	3	Step-Aerobic , Hip-Hop & Co - In einer ausgewählten Stilrichtung gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen	• Entwickeln einer Choreografie (Pflicht- und Kürschritte) und dabei grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Bewegungsrhythmus, -weite, Raumorientierung) und Aufstellungsformen bzw. Formationen anwenden und beschreiben (einfache und strukturierte Verschriftlichung der Planung) • Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen als Gruppe präsentieren und nach ausgewählten Kriterien bewerten **Step-Aerobic** Erlernte Grundelemente aus der Aerobic auf den Stepper übertragen Neue Schrittmuster erfinden und erproben	**BWK** **-** eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung in Partnerarbeit oder Kleingruppen präsentieren **SK** - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben **MK** - Bewegungsgestaltungen in Partnerarbeit oder Kleingruppen auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten
7	4	Spielen wie die Profis –komplexe Spielsituationen im Handball Fußball, Basketball und Volleyball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	• Wiederholung. zentraler Techniken und -Taktiken **Handball** Einführung in den Schlagwurf (Sprungwurf) nach Zuspiel und/oder Finte Ausgehend von 1-1 Situationen mit Torabschluss Spielerzahl und Raum verändern bis zum 6-6 **Fußball** Verbesserung des Zusammenspiels durch Freilaufen und Positionswechsel Einführung bzw. Verbesserung des taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr bei Über- und	**BWK** - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden **SK** - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern **MK**

Jgst. = Jahrgangsstufe; UV = Unterrichtsvorhaben; Kompetenzen: BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, MK = Methodenkompetenz, UK = Urteilskompetenz; PP = Pädagogische Perspektive; IF = Inhaltsfeld; BF = Bewegungsfeld; SuS = Schülerinnen und Schüler

			Unterzahlspielen (Spielformen 1:1; 2:2; 3:3 usw. 1:2; 2:3; usw.) **Basketball** 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 **Volleyball** Vom Mini-Volleyball über das Quattro-Volleyball zum Zielspiel 6:6 Wiederholung und Vertiefung der bekannten Grundtechniken, Antizipationsschulung, Wahrnehmungsschulung, Platzieren Einführung in Block- und Blocksicherung Übernahme eines Volleyballspezifischen Aufwärmens, Schiedsrichtertätigkeit	- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren **UK** - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen
1	5	„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitness- und Koordinationszirkels mit gesund-funktionalen Übungen	• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens • Gesundheitsverständnis und Körperbilder • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit	**BWK** - ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durch-führen [10 BWK 1.3] **SK** - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] **MK** - Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nut-zen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] **UK**

				- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körper-ideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
9	6	Den Partner aufs Kreuz legen – Einfache Partnerkämpfe am Boden mit und ohne Material	• Schulung von Hebel- und Stützverhältnissen • Entwicklung von einfachen Strategien • Auswirkungen von Handicaps Wiederholung der Inhalte aus der Jgst. 5	9 BWK 1.1, 1.2, 9 MK 1.1, 1.2, 9 UK 1.1

Schulinterner Lehrplan Sek II – Einführungsphase/Klasse 10

1. **Einleitung:**
   Da an unserer Schule in der Jahrgangsstufe 10 im Fach Sport Kursunterricht in einer für diese Jahrgangsstufe neu zusammengestellten Lerngruppe erfolgt, kommt es nicht zu individuellen Profilen, sondern zu einem verbindlichen schulinternen Profil.

2. **Schulinternes Profil für die Einführungsphase/ Jahrgangsstufe 10:**

Thema:	**Bewegungsfeld:**	**Inhaltsfelder:**	**Schulinterne Konkretisierung der Kompetenzerwartungen:**
Aus wenig das Beste machen! – Wir planen einen spektakulären Partner-/Dreipersonen- Auftritt mit und an Geräten. **Oder:** Wir planen mit der Kleingruppe eine spektakuläre Synchron-Bodenturnkür zu Musik	BF 5 Bewegen an Geräten - Turnen	b) Bewegungsgestaltung d)Leistung c) Wagnis und Verantwortung	Die SuS können **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** neue turnerische Bewegungen am Boden, am Gerät (z.B. Parallelbarren) und aus der Partnerakrobatik erlernen und weiterentwickeln **Sachkompetenzen:** Gestaltungsmerkmale erläutern sicherheitsrelevante Fragen überdenken **Methodenkompetenz:** Gestaltungsmerkmale anwenden durch eine gute Zeiteinteilung ein gutes Resultat erzielen durch angemessene Geländehilfen und Hilfestellungen Bewegungen erlernen **Urteilskompetenz:** erkennen, unter welcher Maßgabe bei diesem Auftritt eine Leistung vorliegt (gute Show, Überwindung, motorische Leistung)

Thema:	**Bewegungsfeld:**	**Inhaltsfelder:**	**Schulinterne Konkretisierung der Kompetenzerwartungen:**
Rugby, Flag-Football, Ultimate Frisbee und Co – Wir entdecken Endzonenspiele und deren Variationen und entwickeln für die Schule spieltaugliche, sichere Varianten durch entsprechende Veränderungen des Regelwerkes (z.B. durch Einschränkungen des Körperkontaktes)	BF 7: Spielen in Regelstrukturen – Sportspiele	a)Bewegungsstruktur und -lernen c) Wagnis und Verantwortung e)Kooperation und Konkurrenz	Die SuS können **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** im gewählten Endzonenspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. **Sachkompetenz:** den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. **Methodenkompetenz:** sich auf das spezifische Arrangement für das gewählte Endzonenspiel verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). **Urteilskompetenz:** die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Thema:	**Bewegungsfeld:**	**Inhaltsfelder:**	**Schulinterne Konkretisierung der Kompetenzerwartungen:**
Mehrkampftraining: 3000m, Speerwurf und Weitsprung (oder freie Auswahl) z.B. Sportabzeichen	BF3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	f) Gesundheit d) Leistung a) Bewegungsstruktur und – lernen	Die SuS können **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** sich im aeroben Bereich belasten. Techniken in den verschiedenen Disziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren Sich angemessen auf körperliche Belastungen vorbereiten (Erwärmung) und die Regeneration einleiten (Cool down) **Sachkompetenzen:** allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. **Methodenkompetenz:** ihren Mehrkampf vorbereiten, indem sie für jede Sportart beste Bedingungen vorbereiten (z.B. Anläufe ausmessen, Rundenzeiten planen) **Urteilskompetenz:** erläutern, dass Leistungssport, Wettkampfsport, Schulsport und Breitensport unterschiedliche Zielsetzungen verfolgen, die gesundheitlich unterschiedliche Auswirkungen haben und entscheiden, wie sie Sport für sich entdecken wollen

Thema:	**Bewegungsfeld:**	**Inhaltsfelder:**	**Schulinterne Konkretisierung der Kompetenzerwartungen:**
Besuch im Fitnessstudio – Eigene Fitness erfahren und Grundprinzipien des Trainings kennen und anwenden/Ein „Fitness-workout“ mit Elementen aus dem ästhetisch-kompositorischen Bereich erstellen	BF1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	a)Bewegungsstruktur und -lernen b)Bewegungsgestaltung f) Gesundheit	Die SuS können **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. Theoretische Aspekte der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften benennen Kraft entwickeln: Sie kennen Trainingsformen, -methoden und können diese anwenden **Sachkompetenz** Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. **Methodenkompetenz**: unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. ggf. Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. **Urteilskompetenz:** die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

„Mit Choreographen und Kameras“ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderungen von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen	BF6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b) Bewegungsgestaltung	Die SuS können **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:** eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B.**Hip-Hop**, Jazztanz, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren **Sachkompetenz** - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben **Methodenkompetenz** - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten **Urteilungskompetenz** komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen

Schulinterner Lehrplan Sek II – Qualifizierungsphase/Klasse 11+12

Die Grundkurse Sport finden in Regel zweistündig (90 Minuten) in unserer Sporthalle, auf dem Sportplatz, im Fitnessstudio (Kooperationspartner) oder bei verfügbaren Hallenzeiten (selten) im Schwimmbad statt.

In der Qualifikationsphase
Gemäß den curricularen Vorgaben berät und entscheidet die Fachkonferenz Sport des RHG regelmäßig über die Planung, Gestaltung und Durchführung des Kursunterrichtes Sport in der Sekundarstufe II.
Zu Beginn der Qualifikationsphase werden unter Berücksichtigung der pädagogischen Perspektiven die verschiedenen Bewegungsfelder und Inhaltsfelder festgelegt und damit unterschiedliche Kursprofile realisiert. Dabei sollte berücksichtigt werden, dass den Schülern ein möglichst breites Angebot an verschiedenen Kursprofilen ermöglicht wird.
Vor Beginn der Qualifikationsphase (Jgst. 11) werden unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen für Schulsport den Schülerinnen und Schülern Vorschläge zu Kursprofilen gemacht, in die sie sich einwählen können. In Absprache mit Kurs und Kurslehrer sind Modifikationen und Erweiterungen jederzeit möglich. Obwohl auf ein starres, jährlich gleiches Angebot verzichtet wird, werden erfahrungsgemäß bestimmte Kursprofile immer wieder realisiert. So ist im Ansatz auch gewährleistet, dass Wiederholer der Jahrgangsstufe bei ihren Wahlen aufgefangen werden können.

Bei der Planung eines Sportprofils sind folgende Aspekte zu beachten:
1. 2 ausgewählte Bewegungsfelder und Sportbereiche:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Bewegung im Wasser – Schwimmen
Bewegen an Geräten – Turnen
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport
Ringen und Kämpfen

Bei der Auswahl der Bewegungsfelder ist zu berücksichtigen, dass die aufgeführten, inhaltlichen Kerne (s. Kernlehrplan) verbindlich sind.

2. Die 2 ausgewählten Bewegungsfelder müssen mit 2 Inhaltsfeldern verzahnt werden:

a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b) Bewegungsgestaltung
c) Wagnis und Verantwortung
d) Leistung
e) Kooperation und Konkurrenz
f) Gesundheit

3. Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK

In der Qualifikationsphase müssen die dem gewählten Bewegungsfeld zugeordneten Kompetenzen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz) erschlossen/erarbeitet werden.
Es müssen alle Kompetenzen der profilbildenden Inhaltsfelder abgedeckt werden.
Zusätzlich müssen alle fett gedruckten Kompetenzen der weiteren Inhaltsfelder (a – f) im Rahmen des Oberstufenunterrichtes erschlossen/erarbeitet werden.

4. Diagnoseerstellung als Grundlage einer späteren Leistungsbewertung

Grundlage für jede Leistungsbewertung sollte zu Beginn jedes Unterrichtsvorhabens eine Diagnose des Lernstandes der Lerngruppe sein.

5. Leistungsbewertung

Die Leistungsüberprüfung sollte kompetenzbezogen sein und sowohl punktuelle als auch unterrichtsbegleitende Leistungsüberprüfungen berücksichtigen.
Eine entsprechende Transparenz (kriteriengeleitet) über die Art und Weise der Leistungsmessung hat zu Beginn des jeweiligen Unterrichtsvorhabens zu erfolgen.

6. Beispiel für ein Kursprofil

<u>Kursprofil:</u>

Profilbildende Bewegungsfelder:

1. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball) – (7)
2. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitness – (1)

Profil bildende Inhaltsfelder:

1. Kooperation und Konkurrenz (e)
2. Gesundheit (f)

<u>Inhaltlicher Kern im Bewegungsfeld 7:</u>

1: Mannschaftsspiele (Volleyball)
3: alternative Spiele und Sportspielvarianten (z.B. Streetvariationen, Beachvolleyball, Flag-Football)

<u>Inhaltlicher Kern im Bewegungsfeld 1:</u>

1: Formen der Fitnessgymnastik
2: Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
3: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
4: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
6: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Zusatzinformation:

Im Rahmen des Oberstufenunterrichtes können mit der Lerngruppe weitere Bewegungsfelder thematisiert werden.

Leistungsbewertung:

Die Leistungsbewertung orientiert sich an den im Kernlehrplan Sek. II angegebenen Kompetenzerwartungen für die jeweiligen profilbildenden Bewegungs- und Inhaltsfeldern. Eine entsprechende Transparenz der Leistungsbewertung wird von den entsprechenden Sportlehrkräften jeweils zu Beginn des Schuljahres gegeben.