

**Schulinterner Lehrplan  
zum Kernlehrplan  
für die Sekundarstufe I**

**Sport**  
(G9)

## Schulinterner Lehrplan Sport – Sekundarstufe I

### Inhaltsverzeichnis

<b>KLASSE 5</b> .....	<b>5</b>
DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN.....	5
DAS SPIELEN ENTDECKEN UND SPIELRÄUME NUTZEN.....	6
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN - LEICHTATHLETIK.....	8
BEWEGEN IM WASSER – SCHWIMMEN .....	10
BEWEGEN IM WASSER – SCHWIMMEN .....	12
SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE .....	14
BEWEGEN AN GERÄTEN – TURNEN .....	16
 <b>KLASSE 6</b> .....	 <b>18</b>
DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN.....	18
DAS SPIELEN ENTDECKEN UND SPIELRÄUME NUTZEN.....	20
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN - LEICHTATHLETIK.....	22
BEWEGEN AN GERÄTEN – TURNEN .....	24
GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGSKÜNSTE .....	27
SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE .....	29
RINGEN UND KÄMPFEN – ZWEIKAMPFSPORT.....	31
 <b>KLASSE 7</b> .....	 <b>33</b>
DAS SPIELEN ENTDECKEN UND SPIELRÄUME NUTZEN.....	33
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN – LEICHTATHLETIK .....	35
BEWEGEN IM WASSER – SCHWIMMEN .....	37
SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE .....	39
 <b>KLASSE 8</b> .....	 <b>41</b>
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN – LEICHTATHLETIK .....	41
BEWEGEN AN GERÄTEN – TURNEN .....	43
GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGSKÜNSTE .....	45
SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE .....	47
RINGEN UND KÄMPFEN – ZWEIKAMPFSPORT.....	49

---

<b>KLASSE 9</b> .....	<b>51</b>
DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN.....	51
SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE .....	53
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN – LEICHTATHLETIK.....	55
BEWEGEN IM WASSER – SCHWIMMEN .....	57
SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE .....	59
 <b>KLASSE 10</b> .....	 <b>61</b>

## **Hinweis**

### Unterrichtswochenstunden:

Die Unterrichtswochenstunden in Sport sind am Gymnasium Siegburg Alleestraße unter G9 wie folgt verteilt:

Jahrgangsstufe 5: 4 UWS, Jahrgangsstufe 6-9: 3 UWS, Jahrgangsstufe 10: 2 UWS

### Medienkompetenzen:

Medienkompetenzen werden in Sport durch mediengestützte Bewegungsbeobachtungen (z.B.: Jahrgangsstufe 5: Schere im Beinschlag beim Brustschwimmen im Vergleich zu einem korrekt ausgeführten Beinschlag, Jahrgangsstufe 8: Fosbury-Flop in Zeitlupe, Jahrgangsstufe 9: Treffpunkt ÜK-Clear als Standbild etc.) gefördert. Sie dienen zum einen zum Schaffen einer Bewegungsvorstellung sowie zum anderen zur individuellen Bewegungskorrektur.

Innerhalb der Sekundarstufe I soll in mindestens einem gestalterischen Unterrichtsvorhaben mit Hilfe des Tablets eine Bewegungsdokumentation einer Gruppenchoreographie erfolgen. Die Datensicherung kann zur Sicherung des Datenschutzes auf Onedrive erfolgen.

Zur Visualisierung sportfachlicher Überlegungen und Erkenntnisse ist zudem durch mindestens eine mediengestützte Präsentation das eigene Bewegungsverhalten zu erfassen (z.B.: digitales Bewegungstagebuch).

### Verbraucherbildung:

Gesundheit, Lebensstil, Ernährung, Wahrnehmungsschulung für den Körper

### Inhaltsfeld „Gleiten, Rollen, Fahren“

Das Inhaltsfeld „Gleiten, Rollen, Fahren“ wird vom Sportlehrer in Absprache mit dem Klassenlehrer geplant und durchgeführt. Diese werden in Form von Tagesexkursionen vollzogen und können im Rahmen einer Bootstour auf der Sieg, einer Radtour in näherer Umgebung, einer Einführung in das Schlittschuh laufen oder Ski fahren erfolgen.

## Klasse 5

### Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	1	A/F	4 DS

**Thema: Richtig warm werden! – Körpersignale bei der Erwärmung wahrnehmen und grundlegende Prinzipien des Auf- und Abwärmens steuern und beschreiben**

#### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

#### **Inhaltliche Kerne:**

- Auf- und Abwärmen
- Funktionsgymnastik, Entspannungsmethoden

#### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

#### **Inhaltsfelder:**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Gesundheit (f)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern, **(5 BWK 1.1)**
- eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben. **(5 BWK 1.3)**

##### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden. **(5 MK 1.1)**

**Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	2	A/E	7 DS

**Thema: Wir lernen, gemeinsam zu spielen! – Entwicklung und Erprobung von kleinen Spielen zur Förderung der eigenen Spielfähigkeit**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleine Spiele und kleine vorbereitende Spiele auf die großen Sportspiele</li> <li>- Fang-, Lauf-, Geschicklichkeitsspiele mit/ohne Softball (z.B. Zombie-Ball, Ball über die Schnur usw.)</li> <li>- Alternative Disziplinen im Sportfest</li> </ul>
---	--

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Kooperation und Konkurrenz (e)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> <li>- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</li> <li>- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerb)</li> </ul>
---	--

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten ausprägen und situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden. **(5 BWK 2.1)**
- Kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich-fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen, sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern. **(5 BWK 2.2)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern **(5 MK 2.1)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten. **(5 UK 2.1)**

**Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen:**

**Unterrichtsbegleitend:**

Regelmäßige Teilnahme; Beteiligung in Gesprächsphasen; engagierte und motivierte Mitarbeit

Technisch-koordinative Fertigkeiten situationsgerecht im Spiel anwenden

Taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht im Spiel anwenden

Kleine Spiele eigenverantwortlich-fair miteinander spielen und Regeln benennen

situationsbezogene Veränderung der kleinen Spiele

Strategieanwendung, um Spiele eigenverantwortlich durchzuführen und zu verändern

Reflexion I: Beurteilung aufgestellter Regeln anhand des Spielgeschehens

Reflexion II: Bewertung der Rahmenbedingungen und des zur Verfügung stehenden

Materials

**Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	3	D/A	18 DS

**Thema: Höher, schneller, weiter – Erfolgreich beim GSA – Sportfest!**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint(50m), Weitsprung und Wurf (Schlagball 80 g))</li> </ul>
---	--

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Leistung- und Leistungsverständnis (d)</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der Lauf-, Spring- und Wurfleistung</li> <li>- Differenziertes Leistungsverständnis</li> </ul>
---	--

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen. **(5 BWK 3.1)**
- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen. **(5 BWK 3.2)**
- einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen **(5 BWK 3.4)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. **(5 MK 3.2)**
- Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen **(5 BWK 3.1)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen. **(5 UK 3.2)**



**Leistungsbewertung:**

Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
  - individueller Lernzuwachs
  - Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
- ⇒ ca. 1/3

Punktuell:

- Messung der Weite im Wurf oder Weitsprung
  - Messung der Zeit im 50m Sprint (Hoch- oder Tiefstart)
- ⇒ ca. 2/3

Grundlage: Universaltabelle

## Bewegen im Wasser – Schwimmen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	4	A	12 DS

**Thema: Erlebnis Wasser! Wahrnehmung des Körpers in grundlegenden Bewegungen im Wasser, das Element Wasser bewältigen und das Brustschwimmen und Gleiten verbessern (Wir machen Schwimmabzeichen Bronze/Silber!)**

### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)

### **Inhaltliche Kerne:**

- grundlegende Schwimmtechniken
- Gleiten
- Brustschwimmen
- Streckentauchen

### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

### **Inhaltsfelder:**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

### **Kompetenzerwartungen:**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Tiefen- und Querachse im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern, sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen. **(5 BWK 4.1)**
- eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik und Start auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen, **(5 BWK 4.2)**
- eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I 200m) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigen Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. **(5 BWK 4.3)**

#### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. **(5 MK 4.1)**

#### **Urteilskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. **(5 UK 4.1)**

**Leistungsbewertung:**Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
  - individueller Lernzuwachs
  - Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
  - Befolgen der Baderegeln
  - können im Unterrichtsgespräch elementare Gesetzmäßigkeiten des Schwimmens erläutern
- ⇒ ca. 50%

Punktuell:

- 1.) Die SuS können eine Bahn Brustschwimmen:
    - ⇒ eine Bahn ohne Unterbrechung
    - ⇒ eine Gleitphase ist erkennbar
    - ⇒ eine halbe Bahn nur mit Armzug (evtl. mit Pullbuoy)
    - ⇒ eine halbe Bahn nur mit Beinschlag (evtl. mit Brett)
  
  - 2.) Die SuS können mindestens 5 m Streckentauchen (Note 2: 10m, Note 4: 5m)
    - ⇒ müssen dabei unter der Wasseroberfläche bleiben
- ⇒ ca. 50%

Schwimmabzeichen Bronze/Silber!! -> schulintern gewünscht

- ⇒ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten

- 1- unter 5min
- 2- unter 7min
- 3- unter 9min
- 4- unter 15min

- ⇒ einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- ⇒ Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung (zu erfüllen im folgenden UV)
- ⇒ Kenntnis der Baderegeln

Im Schwimmunterricht ist die Teilnahme insbesondere an den praktischen Überprüfungen (s.o.) obligatorisch! Bei Nichtteilnahme wird die Leistung im Schwimmen mit „nicht bewertbar“ beurteilt, falls ein Attest vorliegt, bzw. mit „ungenügend“ ohne vorliegendes Attest.

**Bewegen im Wasser – Schwimmen**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	4	A/C	6 DS

**Thema: „Ich traue mich!“ – Wagnissituationen im Wasser eingehen: Individuelles und situationsgerechtes Springen und Tauchen**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungvariationen, Tauchen</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Etwas wagen und verantworten (C)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Wagnis und Verantwortung (c)</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spannung und Risiko, Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</li> <li>- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</li> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> </ul>
--	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. **(5 BWK 4.4)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden, **(5 MK 4.2)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. **(5 UK 4.1)**

### **Leistungsbewertung:**

#### Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- individueller Lernzuwachs
- Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
- Befolgen der Baderegeln
- können im Unterrichtsgespräch elementare Gesetzmäßigkeiten des Schwimmens erläutern  
⇒ ca. 50%

#### Punktuell:

- Einen Sprung aus 1m Höhe (Note: 3-4) oder einen Startsprung (Note: 1-2) ausführen
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes  
⇒ ca. 50%

Im Schwimmunterricht ist die Teilnahme insbesondere an den praktischen Überprüfungen (s.o.) obligatorisch! Bei Nichtteilnahme wird die Leistung im Schwimmen mit „nicht bewertbar“ beurteilt, falls ein Attest vorliegt, bzw. mit „ungenügend“ ohne vorliegendes Attest.

**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	7	E/A	10 DS

**Thema: Vereinfachte Spielvariationen des Tischtennis  
miteinander erarbeiten und erfahren**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerspiel Tischtennis</li> <li>- technisch-kordinative Fertigkeiten (im Schupfen)</li> <li>- modifizierte Spiel- (Regeln)</li> <li>- Allgemeine Spielfähigkeit</li> <li>- Taktisch-kognitive Fähigkeiten</li> <li>- Kooperation</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Kooperation und Konkurrenz (e)</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Spielformen)</li> <li>- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>- (Spiel-) Regeln und deren Veränderung</li> <li>- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> </ul>
---	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
Die Schülerinnen und Schüler können...

- ein Partnerspiel in vereinfachter Form mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. **(6 BWK 7.4)**
- grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten (im Schupfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerischen-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern. **(6 BWK 7.1)**
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen/Mitspieler und Gegnerinnen/Gegner taktisch angemessen verhalten. **(6 BWK 7.2)**
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären. **(6 BWK 7.3)**

**Methodenkompetenz**  
Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen (variierenden Tischaufbauten) erklären und anwenden. **(6 MK 7.1)**

**Urteilskompetenz**  
Die Schülerinnen und Schüler können...

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen. **(6 UK 7.1)**

## **Kompetenzbeurteilung**

### **Unterrichtsbegleitend:**

- Geräteaufbau und –abbau
- Soziales Miteinander im gemeinsamen Üben
- Engagement
- Entwicklung von eigenen Spielvariationen  
→ 50%

### **Punktuell:**

- Schupfen im Miteinander  
→ 50%

**Bewegen an Geräten – Turnen**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	5	B/C	15 DS

**Thema: Turnen wie die Meister – Erfinden kleiner Bewegungsfolgen an klassischen Turngeräten, sich überwinden und die eigenen Bewegungserfahrungen erweitern**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenturnen: Kleine Bewegungsfolgen mit/ohne Partner (bzw. Gruppe) erfinden und präsentieren (z.B. Bewegungsfolgen turnen)</li> <li>- Bodenturnen: Hilfestellung</li> <li>- Einfache akrobatische Figuren nach Bildkarten ausführen</li> </ul>
---	--

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

Etwas wagen und verantworten (C)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsgestaltung (b)</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Wagnis und Verantwortung (c)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell- und gruppenspezifisch)</li> <li>- Variationen von Bewegungen (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)</li> <li>- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> <li>- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken)</li> </ul>
--	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten. **(5 BWK5.1)**
- technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen, Balancieren) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben. **(5 BWK 5.2)**
- am Boden in einer Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen und balancieren. **(5 BWK 5.3)**
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. **(5 BWK 5.4)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- den Auf- und Abbau für ein sicheres Bodenturnen selbstständig vollziehen sowie den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten. **(5 MK 5.1)**
- Sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. **(5 MK 5.2)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Turnerisch Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z.B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten. **(5 UK 5.1)**



## Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

### **Unterrichtsbegleitend:**

- Anwendung der Techniken unter Berücksichtigung gesundheits- und sicherheitsorientierten Aspekten

### **Punktuell:**

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Strecksprung mit halber und ganzer Drehung
- Handstand ohne Abrollen (Note: 2) + (Hilfestellung) mit Wand hochwandern (Note: 4)
- Radschlag / Radwende
- Bewegungsabfolge (kriteriengeleitet)
- Präsentationen bewerten (Schwierigkeit, Ausführungsqualität)

## Klasse 6

### Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	1	A/D	6 DS

**Thema: Zeig was du kannst! – In verschiedenen Anforderungs- und Bewegungs-situationen Leistungsfähigkeit nachweisen und diese beschreiben**

#### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

#### **Inhaltliche Kerne:**

- Fitness- und Koordinationsförderung

#### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Das Leisten verstehen, erfahren und einschätzen (D)

#### **Inhaltsfelder:**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Leistung (d)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, **Koordination**, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben. **(6 BWK 1.2)**

##### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden. **(6 MK 1.1)**

##### **Urteilskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen. **(6 UK 1.1)**

**Gegenstand/Inhalte:**

- Schulung aller koordinativen Fähigkeiten mit verschiedenen Materialien (Bälle, Seile, Bänke, Partner usw.)
- können Stationen selbstständig aufbauen

**Beurteilung**

**Unterrichtsbegleitend:**

- Reflexionsbeteiligung zur individuellen koordinativen Leistungsfähigkeit
- Anstrengungsbereitschaft

**Punktuell:**

- Keine punktuelle Beurteilung

**Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	2	A/E	6 DS

**Thema: Sportspielspezifische kleine Spiele variieren und sich an Regeln halten**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleine Spiele und Pausenspiele (z.B. Völkerball und Brennball)</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Kooperation und Konkurrenz (e)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> <li>- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</li> <li>- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>- (Spiel-)Regeln und deren Veränderung</li> <li>- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)</li> </ul>
--	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten ausprägen und situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden. **(6 BWK 2.1)**
- Kleine Spiele, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich-fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen, sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern. **(6 BWK 2.2)**
- kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen. **(6 BWK 2.3)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern. **(6 MK 2.1)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten. **(6 UK 2.1)**

**Beurteilung**

Unterrichtsbegleitend:

- Mannschaftsdienliches Spielen
- Rahmenbedingungen erkennen und nutzen
- Technisch-koordinative Fertigkeiten situationsgerecht im Spiel anwenden
- Taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht im Spiel anwenden
- Kleine Spiele eigenverantwortlich-fair miteinander spielen und Regeln benennen
- situationsbezogene Veränderung der kleinen Spiele unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Spielgeräte
- Strategieranwendung, um Spiele auch außerhalb der Sporthalle eigenverantwortlich durchzuführen und zu verändern
- Reflexion I: Beurteilung aufgestellter Regeln anhand des Spielgeschehens
- Reflexion II: Bewertung der Rahmenbedingungen und des zur Verfügung stehenden Materials
- Regelmäßige Teilnahme; Beteiligung in Gesprächsphasen; engagierte und motivierte Mitarbeit (z.B. Planung, Durchführung und Vorstellung einer eigenen kleinen Spielidee für den Pausenhof)

**Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	3	D/F	7 DS

**Thema: Mehrperspektivisches Ausdauerlaufen erleben**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufspiele durchführen und Lauf tempi eigenständig finden (z.B. Zeitschätzläufe, Umkehrläufe, Ausdauer Spiele, Orientierungslauf)</li> <li>- Pulsmessung</li> </ul>
---	---

<p><b>Leitende Pädagogische Perspektiven:</b></p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)</p> <p>Gesundheit (F)</p>
--

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Gesundheit (f)</p> <p>Leistung (d)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung, gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens</li> <li>- Faktoren körperlicher Belastung und deren Auswirkungen auf die individuelle Leistungsfähigkeit erkennen und beschreiben</li> </ul>
--	--

<p><b>Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>                  Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. <b>(6 BWK 3.3)</b></li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b>                  Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. <b>(6 MK 3.2)</b></li> </ul> <p><b>Urteilskompetenz</b>                  Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die individuelle Gestaltung des Lauf tempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung anhand wahrnehmener Körperreaktionen beurteilen. <b>(6 UK 3.2)</b></li> </ul>
---

**Gegenstand:**

- 15 min. Ausdauer: Atmung, gelenkschonende Technik

**Leistungsbewertung:****Unterrichtsbegleitend:**

- Anstrengungsbereitschaft
  - individueller Lernzuwachs
  - Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
- ⇒ ca. 1/3

**Punktuell:**

- mind. 15 min. Durchhalten \* siehe Tabelle
- ca. 2/3

\*

15min	1	2	3	4	5	6
Strecke	2800m	2400m	2000m	1600m	1200m	<1200m

**Bewegen an Geräten – Turnen**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	5	A/C	6 DS

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

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielerisches Bewegen an Geräten</li> <li>- Sprung: Kasten, Bock, Minitrampolin</li> </ul>
---	--

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Etwas wagen und verantworten (C)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Wagnis und Verantwortung (c)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> <li>- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>- Spannung und Risiko</li> <li>- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</li> </ul>
---	--

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten. **(6 BWK5.1)**
- am Sprunggerät in einer Grobform spielerisch oder leistungsbezogen springen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder an Gerätekombinationen verbinden. **(6 BWK 5.3)**
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. **(6 BWK 5.4)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Turngeräte sicher auf- und abbauen sowie den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten. **(6 MK 5.1)**



## Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

### **Unterrichtsbegleitend:**

- Anstrengungsbereitschaft
- Reflexionsbeteiligung

### **Punktuell:**

#### Sprung:

- am Kasten (quer): Aufhocken (Note:4), Durchhocken (Note:2) mit Reutherbrett (Alternativ: Hockwende)
- am Bock: Grätsche
- Sicherheitsstellung, Hilfestellung
- Geräteaufbau und -abbau

→ Qualität der Bewegungsausführung und Differenzierungsmöglichkeit nach Höhe



**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	6	B/A	10 DS

**Thema: Life’s like a jumprope – Selbstständiges Erarbeiten, Üben, Präsentieren und Bewerten einer Bewegungsgestaltung mit Rope, mit/ohne Musik, in PA/GA**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik/Tanz mit einem Handgerät (Rope)</li> </ul>
---	--

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsgestaltung (b)</p> <p>Bewegungsstruktur Bewegungslernen (a)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</li> <li>- Variation von Bewegung (u.a. zeitlich, räumlich, dynamisch)</li> <li>- Gestaltungsanlässe und Gestaltungsthemen</li> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> </ul>
--	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege ns mit Handgerät anwenden und beschreiben. **(6 BWK 6.1)**
- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe anwenden. **(6 BWK 6.2)**
- grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben. **(6 BWK 6.3)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen. **(6 MK 6.1)**
- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. **(6 MK 6.2)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten. **(6 UK 6.1)**

**Leistungsbewertung:**Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
  - individueller Lernzuwachs
  - Zusammenarbeit in den Gruppen
  - Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
- ⇒ ca. 1/3

Punktuell:*Allgemeine Kriterien:*

- Bewegungsqualität (Körperspannung, Richtigkeit der Bewegungen, Komplexität der Bewegungen, Dynamik)
- Qualität in der Choreographie (Komplexität, Kreativität, Synchronität, Raumnutzung, Rhythmus, Sicherheit, Vielseitigkeit, „Spannungsbogen“)

*Spezielle Kriterien:*

- Die SuS beherrschen den Grundsprung und mehrere weitere Sprünge weitgehend normgerecht (Ellbogen am Körper, Schwingen aus den Handgelenken, gestreckte Beine)
  - Gestaltung einer Choreographie mit...
    - klarem Anfang und Ende
    - 3 verschiedenen Formationen
    - 3 verschiedenen Sprüngen pro SchülerIn
- ⇒ ca. 2/3

**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	7	E/A	10 DS

**Thema: Einzelspieler unerwünscht! – Kooperieren, Wettkämpfen und sich Verständigen in großen Sportspielen**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiel Handball</li> <li>- technisch-kordinative Fertigkeiten</li> <li>- Spiel- (Regeln)</li> <li>- Allgemeine/spezielle Spielfähigkeit</li> <li>- Taktisch-kognitive Fähigkeiten</li> <li>- Kooperation / Kommunikation</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Kooperation und Konkurrenz (e)</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Spielformen)</li> <li>- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>- (Spiel-) Regeln und deren Veränderung</li> <li>- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> </ul>
---	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. **(6 BWK 7.4)**
- grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerischen-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern. **(6 BWK 7.1)**
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen/Mitspielern und Gegnerinnen/Gegner taktisch angemessen verhalten. **(6 BWK 7.2)**
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären. **(6 BWK 7.3)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. **(6 MK 7.2)**
- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und anwenden. **(6 MK 7.1)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen. **(6 UK 7.1)**

## Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

### Gegenstand:

#### Technisch:

- fangen und passen
- Stemmschritt
- Sprungwurf
- Prellen
- Regeln kennen und umsetzen
- faires Spiel

#### Taktisch:

- Verhalten Angriff: Freilaufen
- Verhalten Abwehr: Decken
- Torwurf
- Wechsel

#### Unterrichtsbegleitend:

- Taktische Fähigkeiten
- Dribbling
- Passsicherheit  
→ ca. 50%

#### Punktuell:

- Technische Ausführung des Sprungwurfs
- 4:4 Spiel  
→ ca. 50%

**Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	9	A/C	10 DS

**Thema: „Vorsicht: Kämpfen!“ – Regelgerecht und fair mit- und gegeneinander**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport (9)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne: Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- um Gegenstände kämpfen</li> <li>- Gleichgewichtskämpfe</li> <li>- Kämpfen um Raum</li> <li>- Kampf um Positionen: Befreiungsmöglichkeiten in der Bodenlage</li> <li>- Kampf um Positionen: Fixierungsmöglichkeiten in der Bodenlage</li> <li>- Fairplay / regelgerechtes Verhalten in Kampfsituationen</li> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (leitend) (A)

Etwas wagen und verantworten (C)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Wagnis und Verantwortung (c)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen: Kennenlernen neuer Kampfmöglichkeiten</li> <li>- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte motorischen Lernens</li> <li>- Spannung und Risiko</li> <li>- Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</li> <li>- Handlungssteuerung</li> </ul>
---	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner sowie Gegnerin oder Gegner einstellen. **(6 BWK 9.1)**
- sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern. **(6 BWK 9.2)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerecht anwenden. **(6 MK 9.1).**
- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen. **(6 MK 9.2)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. **(6 UK 9.1).**

**Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen**

(=Inhalte des Selbst- und Fremdbewertungsbogens):

**Unterrichtsbegleitend**

- Regeln: Kenntnisse und Einhalten der entwickelten Kampfregeln
- Individuelles Kampfverhalten: Kennen und Nutzen von Schwächen und Stärken des Kampfpartners für die eigenen Bewegungen
- Transferleistung: Unterrichtsinhalte werden im Kampf zielgerichtet angewendet (vor allem die zielgerichtete Fixierung des Partners in der Bodenlage, sowie der zielgerichtete Körper-einsatz zielgerichtete Befreiungsversuche; Nutzung von komplexeren Strategien, wie bspw. des Antäuschens)
- Kooperation: andere Mit-SuS im Lernprozess unterstützen
- Reflexion: Kriteriengeleitete Beurteilung von Kampfsituationen mithilfe der aufgestellten Kampfregeln
- Regelmäßige Teilnahme; Beteiligung in Gesprächsphasen; engagierte und motivierte Mitarbeit
- Transferleistung: Unterrichtsinhalte werden im Kampf zielgerichtet angewendet



## Klasse 7

### Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
7	2	E	12 DS

#### Thema: Bekannte Spiele mal anders - Spielvariationen entdecken und verschiedene Spielräume nutzen im Fußball

##### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)

##### **Inhaltliche Kerne:**

- kleine Spiele
  - Spielangebote im Umfeld der Schule und in unterschiedlichen Umgebungsräumen
- Optionale Inhalte: Gruppenangepasste Raum- und Regelmodifikation

##### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

##### **Inhaltsfelder:**

Kooperation und Konkurrenz (e)

##### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Mit- und Gegeneinander
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- Regeln und deren Veränderungen
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten

##### **Kompetenzerwartungen:**

###### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden. **(7 BWK 2.1)**

###### **Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Spielregel, Material, Personenzahl, Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern. **(7 MK 2.1)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technische und taktische Grundelemente des Fußballs kennenlernen</li> <li>- Das Spiel situationsspezifisch anpassen</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in EA/PA/GA Grundtechniken erlernen</li> <li>- Spieltaktiken in kleinen Spielformen erlernen</li> <li>- Die Regeln des Spiels an die eigene Situation anpassen</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zu Pass- und Stopptechniken</li> <li>- kleine Spielformen</li> <li>- Spielen und Variieren des Originalspiels</li> </ul>	<p><u>Unterrichtsbegleitend:</u>            Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaft ausdauernd zu üben</li> <li>- Durchführung von Spielformen; eigener Beitrag zum Gelingen des Spiels</li> </ul> <p><u>Punktuell:</u>            Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung und Demonstration einzelner Grundtechniken (Passen und Stoppen) und einfacher taktischer Spielsituationen</li> </ul>

## Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
7	3	D/A/E	13 DS

### Thema: Weiter geht's! - Ausprobieren, Kennenlernen und Verbessern leichtathletischer Bewegungsabläufe des Springens, Laufens und Werfens

#### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

#### **Inhaltliche Kerne:**

- grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprung, Wurf)
- Formen des ausdauernden Laufens
- leichtathletischer Mehrkampf (Sportfest GSA)

#### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

#### **Inhaltsfelder:**

Leistung (d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Kooperation und Konkurrenz (e)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Methoden der Leistungssteigerung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
- Mit- und Gegeneinander
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- Regeln und deren Veränderungen
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- leichtathletische Disziplinen (Sprung, Wurf) auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern. **(7 BWK 3.1)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen des Springens und Werfens</li> <li>- unterschiedliche Anforderungen beim Werfen: Schlagball</li> <li>- Phasierung von Sprung- und Wurfbewegungen</li> <li>- Kennenlernen und Erproben der Messverfahren</li> <li>- Bewegungsmerkmale weiter und hoher Sprünge sowie weiter Würfe</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erproben und Experimentieren: Erproben unterschiedlicher Sprungformen (mit Höhenorientierung) und entwickeln von Sprungübungen und Wurftechniken</li> <li>- Nachvollziehen von Bewegungsabläufen anhand von Bildmaterial, Arbeitskarten und Bewegungsdemonstrationen</li> <li>- evtl. Partnerbeobachtung anhand von Arbeitskarten/ Beobachtungsbögen + Rückmeldung</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Form des Springens: weit</li> <li>- Bewegungsphasen, Bewegungsmerkmale</li> </ul>	<p><u>unterrichtsbegleitend</u> Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenständigkeit in den Übungsprozessen</li> <li>- Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires</li> <li>- Ausführungsmerkmale einzelner Disziplinen</li> </ul> <p><u>Punktuell</u> 50% Technik und 50% Höhe * siehe Tabelle</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ermittlung der Werte für eine absolute und zur Tendenz eine relative Note</li> <li>- eine Techniknote auf Basis der vorgegebenen Kriterien zur möglichen Leistungsverbesserung ⇒ Ca. 2/3</li> <li>- Eine neu erlernte Disziplin in ihrer technischen Grobform durchführen</li> <li>- Eine bereits bekannte Disziplin im Wettkampf durchführen</li> <li>- Ausdauerleistung 20min.</li> </ul>

\*

Sprung	1	2	3	4	5	6
Jungen	400cm	350cm	300cm	275cm	250cm	< 250cm
Mädchen	380cm	330cm	280cm	255cm	230cm	< 230cm

Technik:

1. Richtiger Anlauf (Steigerungslauf)
2. Absprung (Rhythmisierung, differenzierend Zone oder Brett, richtiges Bein, Schwungbein)
3. L-Position (Beine vorne)
5. Landung (nicht Füße)

20min	1	2	3	4	5	6
Strecke	3600m	3200m	2800m	2400m	2000m	<2000m

**Bewegen im Wasser – Schwimmen**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
7	4	D	18 DS

**Thema: Ich mach das Schwimmbzeichen Silber und lerne zu Kraulen!****Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)

**Inhaltliche Kerne:**

- ausdauerndes Schwimmen (Silber wird angestrebt)
- Kraulschwimmens wird vermittelt

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Die Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

**Inhaltsfelder:**

Gesundheit (f)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

**Kompetenzerwartungen:****Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauchlage sicher anwenden, **(7 BWK 4.1)**
- Eine Wechselzugtechnik und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und (Kipp-)Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern, **(7 BWK 4.2)**

**Leistungsbewertung:**Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
  - individueller Lernzuwachs
  - Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
  - Befolgen der Baderegeln
  - können im Unterrichtsgespräch elementare Gesetzmäßigkeiten des Schwimmens erläutern
- ⇒ ca. 1/3

Punktuell:

- Schwimmbzeichen Silber
  - Korrekte Technik des Sport-Brustschwimmens (unterrichtsbegleitend)
  - Technikabnahme Kraulschwimmen (50%): Körperstreckung, Wasserlage, hoher Ellbogen, Wasserfassen mit der Daumenkante, S-förmiger Armzug, regelmäßige Atmung seitwärts, Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte
  - 400m Zeit (50%) \*
- ⇒ ca. 2/3

\*

	1	2	3	4	5	6
Jungen	11min	15min	19min	25min	30min	<30min
Mädchen	12min	16min	20min	25min	30min	<30min

Im Schwimmunterricht ist die Teilnahme insbesondere an den praktischen Überprüfungen (s.o.) obligatorisch! Bei Nichtteilnahme wird die Leistung im Schwimmen mit „nicht bewertbar“ beurteilt, falls ein Attest vorliegt, bzw. mit „ungenügend“ ohne vorliegendes Attest.

**Anforderungen Schwimmbzeichen Silber:**

- Startsprung und mindestens 400m Schwimmen in höchstens 25Minuten, davon 300m in Bauch- und 100m in Rückenlage\*
- Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3m Höhe
- 10m Streckentauchen

**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
7	7	E/A	12 DS

**Thema: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen! – Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiel</li> <li>- Erwerb individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Fertigkeiten</li> <li>- Spielorganisation und –leitung übernehmen</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern(A)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Kooperation und Konkurrenz (e)</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kenntnisse über kooperations- und teamorientiertes Verhalten</li> <li>- Organisation von Spielgelegenheiten</li> <li>- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> </ul>
---	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. **(7 BWK 7.1)**
- das ausgewählte große Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht, situativ angemessen und fair spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. **(7 BWK 7.2)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. **(7 MK 7.3)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Mannschaftsspielen beurteilen. **(7 UK 7.2)**

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technische und taktische Grundelemente des Basketballs kennenlernen und in Ansätzen beherrschen</li> <li>- Das Spiel situationsspezifisch anpassen / Regeln verstehen, anwenden und ggf. modifizieren</li> <li>- Situationsangemessen handeln und erlernte Techniken anwenden</li> <li>- Fair miteinander und gegeneinander wettkämpfen und spielen</li> <li>- Das Sportgerät „Basketball“ beherrschen</li> </ul>	<p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in EA/PA/GA Grundtechniken erlernen</li> <li>- Spieltaktiken in kleinen Spielformen erlernen</li> <li>- Die Regeln des Spiels an die eigene Situation anpassen</li> <li>- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern</li> <li>- spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden</li> <li>- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren</li> <li>- Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</li> </ul>	<p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangspunkt: Varianten des 10er-Passens</li> <li>- Pass- und Fangtechniken</li> <li>- Sternschritt</li> <li>- Freilaufen</li> <li>- Manndeckung</li> <li>- Korbleger und Positionswurf</li> <li>- Spielen und Variieren des Originalspiels</li> <li>- unterschiedliche Spielformen kennenlernen (1:1, 3:3, 5:5)</li> <li>- Grundtechniken des Basketballs üben und vertiefen (Korbleger links/rechts; Positionswurf/Sprungwurf)</li> <li>- taktische Elemente in einem Spiel anwenden (Give'n`go)</li> </ul>	<p><u>Unterrichtsbegleitend:</u>  <b>Beobachungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung von Spielformen; eigener Beitrag zum Gelingen des Spiels</li> <li>- Eigenständigkeit und Engagement in den Übungsprozessen</li> <li>- Bereitschaft ausdauernd zu üben und Mitschüler im Spiel einzubinden</li> </ul> <p><u>Punktuell:</u>  <b>Beobachungskriterium:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung und Demonstration einzelner Grundtechniken (Korbleger, Rhythmisierung, Schrittfolge) und einfacher taktischer Spielsituationen</li> <li>- Nachweis des Regelverständnisses sowie des Gelernten im (angepassten) Spiel in der Wettkampfsituation</li> </ul> <p><b>Beobachungskriterium:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absolvierung einer Komplexübung und anschließendes Spiel 3:3</li> </ul> <p><b>Beurteilung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsfähigkeit in der Defense</li> <li>- Handlungsfähigkeit in der Offense</li> </ul>



## Klasse 8

### Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
8	3	D/A/E	14 DS

#### Thema: Wettkämpfen, mal anders! - Kennenlernen und Verbessern leichtathletischer Bewegungsabläufe des Springens und des Sprintens

##### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

##### **Inhaltliche Kerne:**

- grundlegende leichtathletische Disziplin (Hochsprung, Sprint mit Tiefstart(75m))
- Formen des ausdauernden Laufens
- leichtathletischer Mehrkampf

##### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

##### **Inhaltsfelder:**

Leistung (d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Kooperation und Konkurrenz (e)

##### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und normierte Leistungsmessung)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
- Mit- und Gegeneinander
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- Regeln und deren Veränderungen

##### **Kompetenzerwartungen:**

###### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- leichtathletische Disziplinen (Hochsprung, Sprint) auf einem erweiterten technisch-kordinativen Fertigkeitensniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern. **(8 BWK 3.1)**
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin ( z.B. Hochsprung) in der Grobform ausführen. **(8 BWK 3.2)**
- einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z.B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. **(8 BWK 3.4)**

###### **Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten. **(8 MK 3.1)**

###### **Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen. **(8 UK 3.1)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Disziplinen z.B. Sprünge in die Höhe ausführen</li> <li>- Erfahrungen mit Sprüngen in die Höhe machen</li> <li>- Das eigene Sprungvermögen kennenlernen</li> <li>- Das eigene Sprungvermögen einschätzen können</li> <li>- Unterschiedliche Sprungformen kennenlernen</li> <li>- Bewegungsmerkmale vom Hochsprung kennenlernen; Phasierung von Hochsprung</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neue Hochsprungstechniken kennenlernen und ausprobieren</li> <li>- Hochsprungstechniken erfassen und üben</li> <li>- Sich gegenseitig beobachten und Technikmerkmale erkennen</li> <li>- Aufbau von geeigneten Anlagen zum Springen</li> <li>- Messen von Leistung bei unterschiedlichen Kriterien</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flop, Schersprünge als Möglichkeit, Höhe zu überwinden</li> <li>- Anlauf, Absprung Flugphase und Landung erlernen und Merkmale beobachten, Relation zwischen Größe und Höhe ermitteln und in relative Werte umsetzen</li> <li>- Tiefstart beim Sprint</li> </ul> <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flop, Schwungbein, Sprungbein</li> <li>- Phasen und deren Merkmale benennen</li> </ul>	<p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenständigkeit in den Übungsprozessen</li> <li>- Bereitschaft zur Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires</li> <li>- Ausführungsmerkmale einzelner Sprünge ⇒ Ca. 1/3</li> </ul> <p><u>Punktuell</u></p> <p>50% Technik und 50% Höhe</p> <p>* siehe Tabelle</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ermittlung der Werte für eine absolute und zur Tendenz eine relative Note</li> <li>- eine Techniknote auf Basis der vorgegebenen Kriterien zur möglichen Leistungsverbesserung ⇒ Ca. 2/3</li> </ul>

	1	2	3	4	5	6
Jungen	130cm	120cm	110cm	100cm	90cm	80cm
Mädchen	120cm	110cm	100cm	90cm	80cm	70cm

Technik:

1. Richtiger Anlauf (Kurve, Steigerungslauf)
2. Absprung (richtiges Bein, Schwungbein)
3. Drehung
4. Bogenspannung
5. Landung

## Bewegen an Geräten – Turnen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
8	5	A/C	10 DS

### Thema: Le Parkour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

#### Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

#### Inhaltliche Kerne:

- Turnen an Gerätebahnen oder –kombinationen
- Schnelles, flüssiges und sicheres Überqueren von Hindernissen
- Fachgerechter Auf-, Um- und Abbau von Geräte-stationen
- Präsentation eines „Runs“

#### Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Etwas wagen und verantworten (C)

#### Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Wagnis und Verantwortung (c)

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte der motorischen Lernensverarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Spannung und Risiko
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

#### Kompetenzerwartungen:

##### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- An Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder –ungebunden ausführen und verbinden, **(8 BWK 5.1)**
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. **(8 BWK5.2)**
- zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern. **(8 BWK 5.4)**

##### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen. **(8 MK 5.1)**
- Bewegungsgestaltungen und –kombinationen zusammenstellen und präsentieren, **(8 MK 5.2)**
- sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern. **(8 MK 5.3)**

##### Urteilkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller-technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen. **(8 UK 5.1)**
- eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten. **(8 UK 5.2)**

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Erfahrungen mit eingeführten Grundbewegungen an verschiedenen Hindernissen sammeln</li> <li>-Entwicklung effizienter Überwindungsmöglichkeiten der Hindernisse</li> <li>-Verbindung einzelner Basistechniken in einen „Run“</li> <li>- Anpassung der Techniken an neue Umstände/ Konstellationen</li> <li>- Anpassung der Gerätestationen an unterschiedliche Könnensstufen</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Demonstration von Basis-elementen (Video/Experte)</li> <li>-in PA/GA effiziente Überwindungsmöglichkeiten entwickeln</li> <li>- Unterstützung beim Überqueren von Hindernissen (beraten, helfen, sichern)</li> <li>- Ängste und Risiken durch angepasste Übungsbedingungen abbauen</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einzelne Elemente zur Überwindung von Hindernissen kennenlernen</li> <li>-Auswahl von Hindernisüberquerungen zu einem „Run“ zusammensetzen</li> <li>-Beurteilungskriterien für einen „Run“ entwickeln</li> </ul>	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u>            Beobachtungskriterien:            - Kreativität bei der selbstständigen Gestaltung einer Gerätelandschaft (Sicherheits-aspekte)</p> <p>-Bereitschaft ausdauernd zu üben</p> <p><u>Punktuell:</u>            Beobachtungskriterium:            -Präsentation eines „Runs“            Kriterien:            Flüssigkeit ,            Effizienz und Dynamik der Bewegungen</p>

**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
8	6	A/B	10 DS

**Thema: Let`s step/dance to the beat! – Erarbeitung und Präsentation z.B. einer Step-Aerobic/HipHop/Shuffle-Style-Choreografie in der Gruppe**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik ohne Handgeräte</li> <li>- Optional: Fitnessgymnastik oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen</li> <li>- Bewegungsgestaltung</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Bewegungsgestaltung (b)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</li> <li>- Variation von Bewegung</li> <li>- Bewegungsqualität erweitern</li> <li>- Bewegungsgestaltung in der Gruppe</li> <li>- Präsentation und Erläuterung</li> </ul>
--	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. **(7 BWK 6.1)**
- in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung)- auch in der Gruppe -anwenden und zielgerichtet variieren. **(7 BWK 6.2)**
- **optional:** Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren, **(7 BWK 6.3)**
- Eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern. **(7 BWK 6.4)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern. **(7 MK 6.1)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- z.B. beim HipHop bewegungsbezogene Klischees (u.a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen. **(7 UK 6.2)**
- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. **(7 UK 6.1)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
Inhalte: - vom Geschlossenen zum Offenen	Inhalte: - Nachgestaltung - Umgestaltung - Neugestaltung - Umsetzung von Bewegungsbildern	Inhalte: - Zeit und Rhythmus - Gestaltungsparameter Raum: Raumrichtungen, -wege, -ebene, -dimension Gruppenformation - Dynamik	<u>Unterrichtsbegleitend (1/3)</u> Beobachtungskriterien: - gemeinsame Erarbeitung der Choreografie  <u>Punktuell (2/3)</u> Beobachtungskriterien: - Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung der ausgewählten Gestaltungskriterien und der Kreativität (50%) - individuelle Tanzleistung (Rhythmusgefühl, Ausdruck, Schwierigkeitsgrad) (50%)

**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
8	7	D/E	10 DS

**Thema: Gemeinsam technische und taktische Fertigkeiten im Volleyball erlernen**

<b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b> Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	<b>Inhaltliche Kerne:</b> Mannschaftsspiel - Volleyball
--	--

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**  
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)  
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

<b>Inhaltsfelder:</b> Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichkeiten zur Leistungssteigerung</li> <li>- Aufbau von Übungs- und Trainingsprozessen</li> <li>- Organisatorische und personelle Gestaltung von Übungs- und Trainingssituationen</li> <li>- Spielregeln u. deren Veränderungsmöglichkeiten</li> <li>- Organisation von Spielgelegenheiten</li> <li>- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> </ul>
---	--

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. **(8 BWK 7.1)**
- das ausgewählte große Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht, situativ angemessen und fair spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. **(8 BWK 7.2)**
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. **(8 BWK 7.3)**

**Methodenkompetenz**  
Die Schülerinnen und Schüler können...

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern, **(8 MK 7.1)**
- Spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden, **(8 MK 7.2)**
- Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. **(8 MK 7.3)**

**Urteilskompetenz**  
Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, **(8 UK 7.1)**
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Partnerspielen beurteilen. **(8 UK 7.2)**

## **Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen**

### **Leistungsbeurteilung:**

Unterrichtsbegleitend:

- Geräteaufbau und –abbau
- Anstrengungsbereitschaft

### **Punktuell:**

- Techniküberprüfung Pritschen, Baggern, Aufschlag
- Spiel 3:3 auf dem Kleinfeld



## Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
8	9	A/C	8 DS

### Thema: „Vorsicht: Kämpfen!“ – Erarbeitung von Fall- und Wurftechniken sowie regelkonformer Kämpfe

#### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport (9)

#### **Inhaltliche Kerne:**

- normungebundene Kampfformen oder Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt
- Wurf- und Falltechniken

#### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Etwas Wagnis und verantworten (C)

#### **Inhaltsfelder:**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Wagnis und Verantwortung (c)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern, **(8 BWK 9.1)**
- mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen. **(8 BWK 9.2)**

##### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten, **(8 MK 9.1)**
- kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben. **(8 MK 9.2)**

##### **Urteilskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen. **(8 UK 9.1)**
- Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen. **(8 UK 9.2)**

## **Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen**

### **Unterrichtsbegleitend:**

- Regeln: Kenntnisse und Einhalten der entwickelten Kampfregeln
- Individuelles Kampfverhalten: Kennen und Nutzen von Schwächen und Stärken des Kampfpartners für die eigenen Bewegungen
- Transferleistung: Unterrichtsinhalte werden im Kampf zielgerichtet angewendet (vor allem die zielgerichtete Fixierung des Partners in der Bodenlage, sowie der zielgerichtete Körper-einsatz zielgerichtete Befreiungsversuche; Nutzung von komplexeren Strategien, wie bspw. des Antäuschens)
- Kooperation: andere Mit-SuS im Lernprozess unterstützen
- Reflexion: Kriteriengeleitete Beurteilung von Kampfsituationen mithilfe der aufgestellten Kampfregeln
- Regelmäßige Teilnahme; Beteiligung in Gesprächsphasen; engagierte und motivierte Mitarbeit
- Transferleistung: Unterrichtsinhalte werden im Kampf zielgerichtet angewendet

### **Punktuell:**

- Eine Wurf- und Falltechniken sicherheitsorientiert demonstrieren

## Klasse 9

### Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
9	1	A/F/D	10 DS

**Thema: „Ich verbessere meine Fitness! - Wie kann ich noch besser werden?“ – Anstrengungsbereitschaft und Ausdauer weiterentwickeln (Kraft- Ausdauer-Zirkel)**

#### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

#### **Inhaltliche Kerne:**

- Fitnesstraining
- Planung von Leistungsverbesserung

#### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Das Leisten verstehen, erfahren und einschätzen (D)

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

#### **Inhaltsfelder:**

Leistung (d)  
Körpererfahrung (a)  
  
Gesundheit (f)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Kraft-Ausdauer verbessern
- Handlungsplan zur Verbesserung entwerfen
- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen - zeigen. **(9 BWK 1.2)**

##### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen. **(9 MK 1.2)**

##### **Urteilskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen - auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen. **(9 UK 1.1)**
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen. **(9 UK 1.2)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrung sammeln, sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufzuwärmen und entsprechende Übungen funktionsgerecht zu planen und durchzuführen.</li> <li>- Ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit gemäß den individuellen Leistungs-voraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen.</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen kursinternen Kriterien leiten und durchführen.</li> <li>- Grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistung benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Körper unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben, sowie einen Plan für die Verbesserung dieser Faktoren (z.B. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.</li> <li>- Absprachen zur Durchführung und Benotung machen.</li> <li>- Gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitsförderliche Ausführung der Übungen</li> <li>- Unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten des Ausdauertrainings/der Verbesserung der Fitness kennenlernen.</li> <li>- Grundlagen der Trainingslehre kennen, verstehen und anwenden.</li> <li>- Einen Einstufungstest (z.B. Fitness-Test) durchführen und analysieren, um den Ist-Zustand festzustellen.</li> <li>- Eine Auswahl von Schwerpunkten treffen und zu sinnvollen Trainingseinheiten zusammensetzen.</li> <li>- Die Ausdauer trainieren und verbessern.</li> <li>- Einen Abschlusstest durchführen und bewerten (z.B. Multistage-Fitnesstest).</li> </ul>	<p><u>unterrichtsbegleitend</u> Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenständigkeit bei der Entwicklung von Stationen (muskelgruppenspezifisch)</li> <li>- Fähigkeit, sportliche Phänomene zu analysieren.</li> <li>- Bereitschaft ausdauernd zu üben, Anwendung von Trainingsprinzipien</li> <li>- 50%</li> </ul> <p><u>punktuell</u> Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abschlusstest *siehe Tabelle</li> <li>- Ggf. Anpassung an kursinterne Besonderheiten; Entwicklung eigener Übungen</li> <li>- 50%</li> </ul>

\* Tabelle

Shuttlerun	1	2	3	4	5	6
Jungen	Level 11	Level 10	Level 8	Level 6	Level 5	< Level 5
Mädchen	Level 10	Level 9	Level 7	Level 5	Level 4	< Level 4

### Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
9	7	E/D	10 DS

**Thema: Die gegnerischen Spieler überlisten! – Komplexe Spielsituationen im Fußball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln**

#### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

#### **Inhaltliche Kerne:**

- Erweiterung des individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Repertoires
- Steigerung der Leistungsfähigkeit im Mannschaftsspiel Fußball
- Spielorganisation und -leitung

#### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

#### **Inhaltsfelder:**

Kooperation und Konkurrenz (e)

Leistung (d)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Mit- und Gegeneinander in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen
- Faktoren fußballspezifischer Leistungsfähigkeit
- Methoden zur Leistungssteigerung
- Aufbau von Übungs- und Trainingsprozessen
- Organisatorische und personelle Gestaltung von Übungs- und Trainingssituationen

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. **(8 BWK 7.1)**
- das ausgewählte große Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht, situativ angemessen und fair spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. **(8 BWK 7.2)**

##### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Abbildungen von Spielsituationen erläutern. **(8 MK 7.1)**
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden. **(8 MK 7.2)**
- Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. **(8 MK 7.3)**

##### **Urteilskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen und den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen. **(8 UK 7.1)**

**Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtechniken im Fußball beherrschen</li> <li>- Situationsangemessen handeln und erlernte Techniken anwenden</li> <li>- Fair miteinander und gegeneinander wettkämpfen und spielen</li> <li>- Regeln verstehen, anwenden und ggf. modifizieren</li> <li>- Das Sportgerät „Fußball“ beherrschen</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern</li> <li>- spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden</li> <li>- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren</li> <li>- Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Spielformen kennenlernen (z.B. 3:1, 3:2, 1:1, 3:3, 5:5)</li> <li>- Grundtechniken des Fußballs üben und vertiefen (Innenrist, Dribbling, Torschuss-Variation usw. )</li> <li>- gruppen- und mannschaftsdienliche Taktiken (einfache Positionswechsel, Anbieten und Freilaufen, Übernehmen und Übergeben, Sichern, Doppelpass)</li> </ul>	<p><u>Unterrichtsbegleitend:</u>            Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenständigkeit und Engagement in den Übungsprozessen</li> <li>- Bereitschaft ausdauernd zu üben und Mitschüler im Spiel einzubinden</li> <li>- Organisation der Übungsstätte (Auf- und Abbau) und selbstständige Spielorganisation</li> </ul> <p><u>Punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbling und Torschuss</li> <li>- Nachweis des Regelverständnisses sowie des Gelernten im (angepassten) Originalspiel in der Wettkampfsituation</li> </ul> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absolvierung einer Komplexübung und anschließendes Spiel 3:3 oder 5:5</li> </ul> <p>Beurteilung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsfähigkeit in der Verteidigung</li> <li>- Handlungsfähigkeit in der Offensive</li> </ul>

## Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
9	3	D/A/E	8 DS

### Thema: Wettkämpfen, mal anders! - Kennenlernen und Verbessern leichtathletischer Bewegungsabläufe von Laufformen

#### Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

#### Inhaltliche Kerne:

- grundlegende leichtathl. Disziplinen (Lauf, rhythmisches Laufen)

#### Leitende Pädagogische Perspektiven:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

#### Inhaltsfelder:

Leistung (d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Kooperation und Konkurrenz (e)

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### Kompetenzerwartungen:

##### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- leichtathl. Disziplinen (Lauf hin zum rhythmischen Lauf) auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigniveau ausführen u. grundlegende Merkmale leichtathl. Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern. **(9 BWK 3.1)**
- beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen u. einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben. **(9 BWK 3.3)**
- einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z.B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. **(9 BWK 3.4)**

##### Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- leichtathl. Wettkampfgeln erläutern u. gemeinsam einen leichtathl. Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten. **(9 MK 3.1)**
- Selbstständig für die Verbesserung der leichtathl. Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. Grafisch, tabellarisch) erfassen. **(9 MK 3.2)**

##### Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathl. Wettkampfes beurteilen. **(9 UK 3.1)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des leichtathletischen Regelwerks</li> <li>- Kennenlernen und Erproben der Messverfahren</li> <li>- Anforderungs- und Bewegungssituationen aus verschiedenen Disziplinen absolvieren</li> <li>- sich auf die Anforderungen einlassen und sich verbessern</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung und Protokollierung leichtathletischer Handlungen und Vergleich mit Normwerten</li> <li>- Übungen zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten durchführen</li> <li>- eigengesteuerte Erstellung eines Aufwärmprogrammes durch Auswahl verschiedener Angebote</li> <li>- Durchführung eines Klassenwettkampfes</li> <li>- Unterschiedliche Materialien (Bananenkisten, Hürden)</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung der Anforderungs- und Bewegungssituationen je nach Art der Situation in EA,PA oder GA</li> <li>- Regelwerk</li> <li>- versch. Aufwärmübungen zu einzelnen leichtathletischen Disziplinen</li> <li>- Kampfrichtertätigkeit</li> <li>- Organisation eines Wettkampfes</li> <li>- individuelle Leistung vs. Wettkampfergebnis</li> <li>- Aufbau von Hürdenanlage</li> <li>- Funktion Schwungbein, Nachziehbein</li> <li>- 3er-Rhythmus laufen Rhythmus in frei wählbarem Abstand</li> </ul>	<p><u>unterrichtsbegleitend</u> Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaft ausdauernd zu üben</li> <li>- Gefahrenquellen von Sportanlagen kennen und die Sportanlagen unter Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte nutzen</li> <li>- Messverfahren sicher und zuverlässig anwenden</li> <li>- Selbstständige und effektive Teilnahme am Wettkampf und effizientes Aufwärmen</li> </ul> <p><u>punktuell</u> Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rhythmisches Laufen 3er-Rhythmus über 5 stehende Bananenkisten (Note: 2) 3er-Rhythmus über 5 liegende Bananenkisten (Note 4)</li> <li>- Gerades Schwungbein, abgewinkeltes Nachziehbein, Oberkörpervorlage</li> <li>- Wer schafft auf 50m annähernd die gleiche Hürden- wie reine Sprintzeit zu erlaufen? (Material: Bananenkisten)</li> </ul>



**Bewegen im Wasser – Schwimmen**

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
9	4	D/A	18 DS

**Thema: Wir machen Gold unter Berücksichtigung ökonomischer Aspekte!**

<p><b>Bewegungsfelder &amp; Sportbereiche:</b></p> <p>Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)</p>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraulschwimmen in Bauch- und Rückenlage</li> <li>- Ausdauerndes Schwimmen</li> <li>- Tauchen und Rettungsschwimmen</li> </ul>
---	---

**Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

<p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Leistung (d)</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> <li>- Methoden zur Leistungssteigerung</li> <li>- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</li> </ul>
---	---

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauchlage sicher anwenden, **(9 BWK 4.1)**
- Eine Wechselzugtechnik und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasenzuordnen und in ihrer Funktion erläutern, **(9 BWK 4.2)**
- Eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. **(9 BWK 4.3)**
- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden. **(9 BWK 4.4)**

**Methodenkompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten. **(9 MK 4.1)**

**Urteilskompetenz**  
 Die Schülerinnen und Schüler können...

- Die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (Leistungsaspekt) beurteilen. **(9 UK 4.1)**

**Leistungsbewertung:**Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
  - individueller Lernzuwachs
  - Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
  - Befolgen der Baderegeln
  - erläutern im Unterrichtsgespräch elementare Gesetzmäßigkeiten des Schwimmens
- ⇒ ca. 40%

Punktuell:

- ⇒ Schwimmbabzeichen Gold
  - ⇒ Ausdauerleistung 30 Minuten \*siehe Tabelle
  - ⇒ ggf. schriftlicher Test zur Selbst- und Fremddrettung
- ⇒ ca. 60%

\*

600m	1	2	3	4	5	6
Mädchen	14:00	18:00	22:00	25:00	30:00	>30:00
Jungen	13:00	17:00	21:00	25:00	30:00	>30:00

### Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
9	7	D/E	10 DS

#### **Thema: Vom Federball zum Badminton – Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in der Rückschlagsportart Badminton**

##### **Bewegungsfelder & Sportbereiche:**

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

##### **Inhaltliche Kerne:**

- Steigerung der Leistungsfähigkeit im Rückschlagspiel Badminton
- Gütemaßstäbe u. Bewertungskriterien für ein differenziertes Leistungsverständnis
- Mit- und Gegeneinander in Übungs- und Spielsituationen

##### **Leitende Pädagogische Perspektiven:**

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

##### **Inhaltsfelder:**

Leistung (d)

Kooperation und Konkurrenz (e)

##### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Faktoren badmintonspezifischer Leistungs-fähigkeit
- Möglichkeiten zur Leistungssteigerung
- Leistungsmessung
- Aufbau von Übungs- und Trainingsprozessen
- Organisatorische und personelle Gestaltung von Übungs- und Trainingssituationen
- Spielregeln u. deren Veränderungs-möglichkeiten
- Organisation von Spielgelegenheiten

##### **Kompetenzerwartungen:**

###### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. **(9 BWK 7.1)**
- das ausgewählte große Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht, situativ angemessen und fair spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. **(9 BWK 7.2)**
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. **(9 BWK 7.3)**

###### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern. **(9 MK 7.1)**
- Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. **(9 MK 7.3)**

###### **Urteilskompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. **(9 UK 7.1)**
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Partnerspielen beurteilen. **(9 UK 7.2)**

**Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen der Grundschläge (Hoher Aufschlag, OH-Clear, Grobform Drop)</li> <li>- disziplinspezifisches, taktisches Verhalten erlernen</li> <li>- Erfahrungen im Spiel miteinander als auch gegeneinander gewinnen</li> <li>- Wettkampfregeln beherrschen und im Spiel anwenden</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung der grundlegenden Schlagtechniken in PA/GA (gegenseitige Korrektur)</li> <li>- Bildreihen zur Unterstützung von Bewegungsabläufen nutzen</li> <li>- Umsetzung taktischer Vorgaben in (angemessenen) Spielsituationen</li> <li>- situationsangepasste Spielfeldbegrenzung (nur kurz, nur lang, etc.)</li> </ul>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungs- und Spielformen zu einzelnen Schlagtechniken auf dem Halbfeld im 1:1</li> <li>- Anwendung der Schlagtechniken in kl. Wettkampfsituationen</li> <li>- in Spielsituationen mit bekannten Schlagtechniken angemessene Lösungsstrategien entwickeln (ZP freihalten)</li> </ul>	<p><u>Unterrichtsbegleitend:</u></p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaft ausdauernd zu üben</li> <li>- Übungsprozesse mit eigenen Ideen anreichern und zum Gelingen der Übungen beitragen</li> </ul> <p><u>Punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation der Grundtechniken in festen Schlagkombinationen im 1:1</li> <li>- Anwendung der Technik und Taktik in einer (angemessenen) Wettkampfsituation</li> </ul>

Fachbegriffe:

- Namen der Grundschläge und die Bezeichnungen technischer Elemente: Clear, Drop, Universalgriff, usw.

## **Klasse 10**

- Bewegungsfeld 2: Spiele aus anderen Kulturen
- Bewegungsfeld 6: „Richtiges“ Tanzen
- Bewegungsfeld 1/3: Ausdauer 30 min
- Bewegungsfeld 5: „Richtiges“ Turnen (Barren, Reck, Schwebebalken, Ringe)