

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

Sport
(Jgst. 5 - 10)

Schulinterner Lehrplan Sport – Sekundarstufe I

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 6: Schere im Beinschlag beim Brustschwimmen im Vergleich zu einem korrekt ausgeführten Beinschlag, Jahrgangsstufe 9: 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 [Fronter](#) 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 von dem/der Sportlehrer*in in Absprache mit dem/der Klassenlehrer*in 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 Schlittschuhlaufen oder Skifahren 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:

- Allgemeines und spezielles Aufwärmen

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 (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen,
- Grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen.

Sachkompetenz

- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (a),
- Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen (f).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. (f)

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen (f).

Klasse 5: 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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)

Inhaltliche Kerne:

- kleine Spiele und Pausenspiele
- Kooperative Spiele (z.B. Zombie-Ball, Ball über die Schnur usw.)
- [\[Alternative Disziplinen\]](#)



Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Interaktion im Sport (e)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen,
- Unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, (e)
- Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. (e)

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, (e)
- In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsspezifische Vereinbarungen und regeln dokumentieren. (e)

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. (e)

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 aus verschiedenen europäischen Ländern](#)
- situationsbezogene Veränderung der kleinen Spiele
- Strategieranwendung, 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



Klasse 5: 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!

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Inhaltliche Kerne:

- Grundlegendes leichtathletisches Bewegen
- Leichtathletische Disziplinen (Sprint(50m), Weitsprung und Wurf (80 g))

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Leistung- und Leistungsverständnis (d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)
- Leistungsverständnis im Sport (d)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Struktur und Funktion von Bewegungen (a)
- Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schneller Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,
- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau ausführen,

Sachkompetenz

- psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben (d),
- wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (a).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (d),
- mediengestützte Bewegungsbögen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (a).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen (d).

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:

Note	1	2	3	4	5
50m	<8,0s	<8,5s	<9,5s	<10,0s	<11,0s

Note	1	2	3	4	5
Weitsprung	3,60 m	3,30 m	3,00 m	2,50 m	2,00m

Wurf 80g	1	2	3	4	5
Jungen	40m	35m	25m	20m	15m
Mädchen	30m	25m	15m	10m	5m

Klasse 5: Spielen 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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele
- Partnerspiele (Badminton, Tennis oder **Tischtennis**)
- weitere Sportspiele und Sportspielvarianten

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Interaktion im Sport (e)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten.
- In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-kordinative Fertigkeiten in spielerischen situationsorientierten Handlungen anwenden.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen (e).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen (e),
- In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren (e).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau (e).

Kompetenzbeurteilung

Unterrichtsbegleitend:

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

Punktuell:

- Schupfen im Miteinander
- 50%

Klasse 5: Bewegen an Geräten – Turnen

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

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Inhaltliche Kerne:

- Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen
- **Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen**

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

Etwas wagen und verantworten (C)

Inhaltsfelder:

Bewegungsgestaltung (b)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Struktur und Funktion von Bewegungen (a)
- Grundlegende Aspekte motorischen Lernens (a)
- Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (**Bo-den**, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren,
- Grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler...

- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (a),
- wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (a).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- mediengestützte Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (a),
- einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (a).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (a),
- kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen (b).

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

Unterrichtsbegleitend:

- Anwendung der Techniken unter Berücksichtigung gesundheits- und sicherheitsorientierter Aspekte

Punktuell:

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

Klasse 5: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	9	A/C	10 DS

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)

Inhaltliche Kerne: Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt

- Kämpfen um Raum und Gegenstände
- Kämpfen mit- und gegeneinander

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (leitend) (A)

Etwas wagen und verantworten (C)

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- grundlegende Aspekte motorischen Lernens (a)
- Handlungssteuerung (c)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen,
- in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen.

Sachkompetenz

- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (a),
- die Herausforderung in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (c).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (c).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (c).

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 Kampfparkers für die eigenen Bewegungen
- Transferleistung: Unterrichtsinhalte werden im Kampf zielgerichtet angewendet (vor allem die zielgerichtete Fixierung des Partners in der Bodenlage, sowie der zielgerichtete Körpereinsatz 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 5: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
5	1	A/D	6 DS

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

<p>Bewegungsfelder & Sportbereiche:</p> <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p>	<p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeines und spezielles Aufwärmen - Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness - Aerobe Ausdauerfähigkeit
--	---

<p>Leitende Pädagogische Perspektiven:</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)</p> <p>Das Leisten verstehen, erfahren und einschätzen (D)</p>
--

<p>Inhaltsfelder:</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</p> <p>Leistung (d)</p>	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmen und Körpererfahrung (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)
---	---

<p>Kompetenzerwartungen:</p> <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen, - grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden. <p>Sachkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (a), - die motorischen Grundfertigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen (d). <p>Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (a), - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (d). <p>Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen (d).

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

Klasse 6: 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>Bewegungsfelder & Sportbereiche:</p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)</p>	<p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) - Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung
---	--

<p>Leitende Pädagogische Perspektiven:</p> <p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)</p>

<p>Inhaltsfelder:</p> <p>Bewegungsgestaltung (b)</p> <p>Bewegungsstruktur Bewegungslernen (a)</p>	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltung (b) - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
--	---

<p>Kompetenzerwartungen</p> <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen. <p>Sachkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen (b), - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen (b), <p>Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten (b), - Einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (b), - Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (a). <p>Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen (b).

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

Klasse 6: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
6	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:

- **Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen**
- **Schwimmarten einschließlich Start und Wende**
- Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltung oder Spiele im Wasser

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahmen- und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Struktur und Funktion von Bewegungen
- grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotation (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen,
- eine Wechselzug- oder eine Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (a),
- wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (a).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (a).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (a).

Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitend:

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

Punktuell:

1) Schwimmbabzeichen Bronze:

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Min. Schwimmen → mind. 200m, davon 150m in Bauchlage und 50m in Rückenlage oder umgekehrt
- 1x 2m Tieftauchen mit Heraufholen eines kleinen Tauchrings
- Ein Paketsprung vom Startblock/1m-Brett

Note	1	2	3	4
200m	<5 min	<7 min	≤ 15 min	< 20 min

2) Die SuS können mindestens 5 m Streckentauchen (Note 2: 10m, Note 4: 5m) und müssen dabei unter der Wasseroberfläche bleiben

Note	1	2	3	4
Tauchen	13 m	10 m	7 m	5 m

⇒ 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.

Klasse 6: Bewegen im Wasser – Schwimmen

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

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltliche Kerne:

- Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen
- Schwimmarten einschließlich Start und Wende
- **Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltung oder Spiele im Wasser**

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Etwas wagen und verantworten (C)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Wagnis und Verantwortung (c)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Handlungssteuerung (c)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen,
- in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (c),
- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (a),
- wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (a).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (c),
- einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (a).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (c),
- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (a).

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
a. 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.

Klasse 6: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Thema: Mehrperspektivisches Ausdauerlaufen erleben

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

Leitende Pädagogische Perspektiven: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Gesundheit (F)

Inhaltsfelder: Gesundheit (f) Leistung (d)	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Leistungsverständnis im Sport (d)
---	--

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none"> - beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"> - Psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen (d), - Psycho-physische Leistungsfaktoren des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben (d). Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none"> - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (d). Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none"> - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen (f).

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

*

—

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

Klasse 6: 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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Inhaltliche Kerne:

- **Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen**
- Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Etwas wagen und verantworten (C)

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Handlungssteuerung (c)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren,
- grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

Sachkompetenz

- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (a),
- die Herausforderung in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (c).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (a),

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (a),
- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (c).

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

Klasse 6: Spielen 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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, **Handball**, Hockey oder Volleyball)
- Partnerspiele
- Weitere Spotspiele und Sportspielvarianten

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Interaktion im Sport (e)
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- grundlegende Aspekte motorischen Lernens (a)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden,
- in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen (e),
- sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben (e).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen (e),
- in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren (e).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten (e).

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%

Klasse 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

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:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey oder Volleyball)
- Partnerspiele
- Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)

Inhaltsfelder:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Interaktion im Sport

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen,

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (e),
- Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele und Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (e).

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (e),
- in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen (e).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen (e).

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

Klasse 7: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
7	3	D/A	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 leichtathletisches Bewegen
- Leichtathletische Disziplinen (Sprint, **Sprung, Wurf**/Stoß, Laufen)

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Leistung (d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)
- Leistungsverständnis im Sport (d)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweiterten technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben (d),
- koordinative Anforderungen von Bewegungen benennen (d),
- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (a).

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportliche Leitungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (d),
- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (a).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene Leistungsfähigkeit und die anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (d)

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

*

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)

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

Klasse 7: Spielen 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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (**Basketball**, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)
- Partnerspiele
- Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern(A)

Inhaltsfelder:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Interaktion im Sport
- grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen,

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (e),
- Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele und Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (e).

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (e),
- in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen (e).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteras-

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

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

Klasse 7: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
7	9	A/C	8 DS

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)

Inhaltliche Kerne:

- Kämpfen mit- und gegeneinander

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 (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
- Handlungssteuerung (c)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden,
- in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben (c),
- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (a).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (a).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (a).

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

Unterrichtsbegleitend:

- Regeln: Kenntnisse und Einhalten der entwickelten Kampfregeln
- Individuelles Kampfverhalten: Kennen und Nutzen von Schwächen und Stärken des Kampfparkers für die eigenen Bewegungen
- Transferleistung: Unterrichtsinhalte werden im Kampf zielgerichtet angewendet (vor allem die zielgerichtete Fixierung des Partners in der Bodenlage, sowie der zielgerichtete Körpereinsatz 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 7: Bewegen an Geräten - Turnen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
7	5	A / C	12 DS

Thema: Klettern (Vorbereitung auf die Sportfahrt)

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Inhaltliche Kerne:

- **Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen**
- Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern(A)

Etwas wagen und verantworten (C)

Inhaltsfelder:

Wagnis und Verantwortung (c) (leitend)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Handlungssteuerung (c)
- Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, **Klettern**, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, **Klettertaue**, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, **Boulder-/Kletterwand**) demonstrieren.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportliches Handeln in Wagnissituationen erläutern (c),
- emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben (c),
- die Herausforderung in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern (c).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (c).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden (c).

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

Unterrichtsbegleitend:

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

Sonst:

1. Klettern einfacher Routen (Level 4/5)
→ gezieltes und ökonomisierendes Verlagern des KSP zur Wand; Vermeidung der „offenen Tür“, nutzen des langen Armes
2. Erklettern und Überwinden einfacher Hindernisse in der Höhe (Kletterwald)

→ Überwinden möglicher Höhen- und Fallangst
3. Kennenlernen von einfachen Sicherungstechniken und Knoten (z.B. Achterknoten)
→ Wird als Demonstration abgeprüft

Klasse 8: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
8	4	F	18 DS

Thema: Ich mach das Schwimmbadzeichen Silber und lerne zu Kraulen!

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)

Inhaltliche Kerne:

- Sicheres und ausdauerndes Schwimmen (Silber wird angestrebt), Rettungsschwimmen
- Schwimmarten einschließlich Start und Wende (Kraulschwimmen)
- Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltung oder Spiele im Wasser

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Die Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Inhaltsfelder:

Gesundheit (f)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Struktur und Funktion von Bewegungen (a)
- Grundlegende Aspekte motorischen Lernens (a)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- eine Wechselzug- und eine Gleittechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koodinativ höherem Niveau sicher ausführen,
- grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (a),
- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (a).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (a)

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (a),
- Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen (f).

Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
 - individueller Lernzuwachs
 - 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
 - 50m Kraulschwimmen auf Zeit*
- ⇒ ca. 2/3

*

Note	Weiblich	männlich
1	0,48	0,45
1-	0,51	0,48
2+	0,54	0,51
2	0,57	0,54
2-	1,00	0,57
3+	1,04	1,01
3	1,08	1,05
3-	1,12	1,09
4+	1,16	1,13
4	1,20	1,17
4-	1,24	1,21
5+	1,27	1,24
5	1,30	1,27
5-	1,33	1,30
6	<1,33	<1,30

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 20Min, davon 300m in Bauch- und 100m in Rückenlage*
- Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung („Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden“)

*keine spezifische Technik

Klasse 8: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

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

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Inhaltliche Kerne:

- grundlegendes leichtathletisches Bewegen
- leichtathletische Disziplinen (Weitsprung, Sprint mit Tiefstart(75m))
- traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Leistung (d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)
- Leistungsverständnis im Sport (d)
-

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeitensniveau ausführen,
- einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (d),
- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (a).

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (d),
- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (a).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (d).

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

Note Weitsprung	weiblich	männlich
1	3,93 m	4,30 m
1-	3,83 m	4,20 m
2+	3,73 m	4,10 m
2	3,63 m	4,00 m
2-	3,50 m	3,87m
3+	3,37 m	3,74 m
3	3,25 m	3,60 m
3-	3,12 m	3,47 m
4+	2,99 m	3,34 m
4	2,85 m	3,20 m
4-	2,72 m	3,02 m
5+	2,59 m	2,84 m
5	2,45 m	2,75 m

Ausdauer 25 Minuten:

25 min	1	2	3	4	5
Jungen	< 4800m	< 4400m	< 4000m	< 3600m	< 3000m
Mädchen	< 4300m	< 3900m	< 3500m	< 3100m	< 2500m

Klasse 8: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

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

Thema: Let`s step! – Erarbeitung und Präsentation z.B. einer Step-Aerobic-Choreografie in der Gruppe

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Gestalten, Tanzen, Darstellen –
Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltliche Kerne:

- Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)
- **Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung**
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

Inhaltsfelder:

Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Variation von Bewegungen
- Präsentation von Bewegungsgestaltung
- Ausgangspunkt von Gestaltungen
- Gestaltungskriterien

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, **Step-Aerobic**, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen,
- das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtung) beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten,
- kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen,
- gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte: - vom Geschlossenen zum Offenen</p>	<p>Inhalte: - Nachgestaltung - Umgestaltung - Neugestaltung - Umsetzung von Bewegungsbildern</p>	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeit und Rhythmus - Gestaltungsparameter Raum: Raumrichtungen, -wege, -ebene, -dimension - Gruppenformation - Dynamik 	<p><u>Unterrichtsbegleitend (1/3)</u> Beobachtungskriterien: - gemeinsame Erarbeitung der Choreografie</p> <p><u>Punktuell (2/3)</u> Beobachtungskriterien: - Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung der ausgewählten Gestaltungskriterien und der Kreativität (50%) - individuelle Tanzleistung (Rhythmusgefühl, Ausdruck, Schwierigkeitsgrad) (50%)</p>

Klasse 8: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

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

Thema: Gemeinsam technische und taktische Fertigkeiten im Volleyball erlernen

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder **Volleyball**)

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Inhaltsfelder:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Interaktion im Sport

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern,
- Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren,
- in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen
Leistungsbeurteilung:

Unterrichtsbegleitend:

- Geräteaufbau und –abbau
- Anstrengungsbereitschaft

Punktuell:

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

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:

- Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness

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) (leitend)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen,
- ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (a),
- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten (Ausdauer, Kraft) beschreiben (d),
- ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern (d)

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (a).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (a),
- den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren (d),
- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen (f).

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

* 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

Klasse 9: Spielen 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:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey oder Volleyball)

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:

- Interaktion im Sport (e)
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen,
- in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (e),
- Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele und Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für da Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (e),
- Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (d).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (e),
- in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen (e),

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene und die Leistungsfähigkeit andere in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (d).

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

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



→ Durchführung einer klassenübergreifenden Mini- EM

Klasse 9: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

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

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Inhaltliche Kerne:

- grundlegendes leichtathletisches Bewegen
- leichtathletische Disziplinen (100m Sprint, Hochsprung)

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Leistung (d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

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...

- bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitensniveau ausführen,
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen,
- alternative leichtathletische Wettbewerbe (...) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (a),
- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (a).

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (d).
- Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (a).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (d).

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

Note: Hochsprung**	weiblich	männlich	Note: 100m Sprint	weiblich	männlich
1	1,32 m	1,37 m	1	15,0 s	13,9 s
1-	1,29 m	1,34 m	1-	15,2 s	14,1 s
2+	1,26 m	1,31 m	2+	15,4 s	14,3 s
2	1,23 m	1,28 m	2	15,6 s	14,5 s
2-	1,20 m	1,25 m	2-	15,9 s	14,8 s
3+	1,17 m	1,22 m	3+	16,2 s	15,1 s
3	1,14 m	1,19 m	3	16,4 s	15,3 s
3-	1,11 m	1,16 m	3-	16,8 s	15,7 s
4+	1,08 m	1,13 m	4+	17,1 s	16,0 s
4	1,05 m	1,10 m	4	17,5 s	16,4 s
4-	1,00 m	1,00 m	4-	17,9 s	16,8 s
5	<0,90 m	<0,90 m	5	>17,9 s	>16,8 s

**→Tabelle für Hochsprung gilt für große Su*S, für mittelgroße Su*S gilt: Note 2=1, für kleine Su*S Note: 3=1

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

30min	1	2	3	4	5
Jungen	5800m	5000m	4600m	4000m	3400m
Mädchen	5200m	4600m	4000m	3400m	2800m

Klasse 9: Spielen 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:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltliche Kerne:

- Partnerspiele (**Badminton**, Tennis oder Tischtennis)

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 (d)
- Leistungsniveau im Sport (d)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Interaktion im Sport (e)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen,
- in dem Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (d),
- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (e),
- Rahmenbedingungen, Strukturelemente, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (e).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (e).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (d),
- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fitness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen (e).

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

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

Fachbegriffe:

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

Klasse 9: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

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

Thema: Let`s dance to the beat! – Erarbeitung und Präsentation z.B. einer Hip-Hop/Shuffle-Style-Choreografie in der Gruppe

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Gestalten, Tanzen, Darstellen –
Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltliche Kerne:

- Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien)
- Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

Inhaltsfelder:

Bewegungsgestaltung (b) (leitend)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Variation von Bewegung
- Präsentation von Bewegungsgestaltung
- Ausgangspunkte von Gestaltungen
- Gestaltungskriterien

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen (b),
- das Gestaltungskriterium Raum (Zeit, Dynamik) beschreiben (b).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik, Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen (b),
- Bewegungsgestaltung allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (b),
- kreative Bewegungsgestaltung entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (b).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzen des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (b).

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

Klasse 10: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
10	4	D/A	18 DS

Thema: Wir machen Gold unter Berücksichtigung ökonomischer Aspekte!

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)

Inhaltliche Kerne:

- Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen
- Schwimmarten einschließlich Start und Wende
- Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltung oder Spiele im Wasser

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Grundlegende Aspekte motorischen Lernens (a)
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- eine Wechselzug- oder Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen,
- Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (a),
- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (d).

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (a),

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (a),
- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen (d).

Leistungsbewertung:Unterrichtsbegleitend:

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

Punktuell:

- Schwimmbabzeichen Gold:
 - Kenntnis von Baderegeln
 - Selbstrettung und einfache Fremdrettung
 - Startsprung und 30min Schwimmen: min. 800m, 650m in Bauchlage und 150m in Rückenlage oder umgekehrt
 - Startsprung und 25m Kraulschwimmen
 - Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1,15 min
 - 50m Rückenschwimmen im Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
 - 10m Streckentauchen aus der Schwimmlage ohne Abstoßen vom Beckenrand
 - Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Ringen, aus 2m Tiefe, innerhalb von 3min, max. 3 Versuche
 - Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
 - 50m Transportschwimmen: Schieben/Ziehen
 - ggf. schriftlicher Test zur Selbst- und Fremdrettung
- ⇒ ca. 60%

Note 800m	Strecke	Note 50m Brust	Zeit		Strecken- tauchen	Strecke
			w	m		
1	1200 m	1	0:47	0:45	1	23 m
1-	1150 m	1-	0:49	0:47	1-	20 m
2+	1070 m	2+	0:52	0:49	2+	17 m
2	1000 m	2	0:55	0:52	2	15 m
2-	950 m	2-	1:00	0:55	2-	14 m
3+	900 m	3+	1:07	1:00	3+	13 m
3	850 m	3	1:15	1:07	3	12 m
3-	800 m	3-	1:16	1:15	3-	10 m
4+	750 m	4+	1:18	1:16	4+	8 m
4	700 m	4	1:20	1:18	4	7 m
4-	650 m	4-	1:22	1:20	4-	6 m
5	>650 m	5	>1:22	>1:20	5	<6m

Klasse 10: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV
10	3	A	8 DS

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Inhaltliche Kerne:

- Grundlegendes leichtathletisches Bewegen
- Leichtathletische Disziplinen (1000m)
- rhythmisches Laufen

Leitende Pädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Struktur und Funktion von Bewegungen
- Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeitensniveau ausführen,
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (rhythmisches Laufen) durchführen.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern,
- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden,
- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen.

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

Tabelle 1000m*

Note 1000m	Weiblich	männlich
1	3:30	3:15
1-	3:35	3:20
2+	3:40	3:25
2	3:45	3:30
2-	3:50	3:35
3+	4:00	3:45
3	4:10	3:55
3-	4:20	4:05
4+	4:30	4:15
4	4:45	4:30
4-	5:00	4:45
5	>5:00	>4:45

Klasse 10: Bewegen an Geräten – Turnen

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

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

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Inhaltliche Kerne:

- **Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen (Le Parcours)**
- Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen

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 (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Struktur und Funktion von Bewegungen (a)
- Handlungssteuerung (c)
- Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- turnerische Grundelemente auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren (Barren, Reck, Schwebebalken, Ringe)
- turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (a),
- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (a),
- die Herausforderung in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern (c),

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischen Lern- und Übungsprozessen zielorientiert beurteilen (a),
- Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern (c).

Urteilkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (a).

Überprüfungsmöglichkeiten der erreichten Kompetenzen

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