Lehrplan Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	***„Gemeinsam und kooperativ“*** – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen	**2.1**	**8**
UV 2	***„Spielen fürs Köpfchen“*** – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („*Games for brains*“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	**2.2**	**4**
UV 3	***„Rennen, Hüpfen, Werfen“*** – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren	**3.1**	**12**
UV 4	***„Der Ball ist mein Freund“*** – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	**7.1**	**12**
UV 5	***„Spannungsgeladene Ninja Warriors“*** – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	**5.1**	**10**
UV 6	***„Basic Tricks mit Seil und Partner“*** – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren	**6.1**	**10**
UV 7	***„Spielen nach Regeln und mit Verstand“*** – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren	**7.2**	**12**
UV 8	***„Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“*** – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben	**3.2**	**12**
UV 9	***“Auf der Welle durch die Halle“*** – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Waveboard-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen	**8.1**	**12**
UV 10	***„Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“*** – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	**4.1**	**6**
UV 11	***„Wasserspringen ohne Angst und Übermut!“*** – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	**4.2**	**4**
UV 12	***„Fit und leistungsstark“*** – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können	**1.1**	**8**
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:		160 UE
	Stunden für die Unterrichtsvorhaben:		110 UE
	Freiraum:		50 UE

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV1)</th><th>Dauer des UVs: ca. 8</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 2.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Gemeinsam und kooperativ“ – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</td><td>Inhaltsfelder:
c - Wagnis und Verantwortung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Kleine Spiele und Pausenspiele</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Handlungssteuerung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) anwenden können [6 BWK 2.3]
• Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ umsetzen [6 BWK 2.1]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Aufbau sozialer Verantwortung fördern • Entwicklung von Teamfähigkeit • Akzeptanz unterschiedlicher Stärken und Schwächen aufbauen – sich helfen lassen • gemeinsame Basis für pädagogische Arbeit im Sportunterricht schaffen • Respekt vor Gefühlen und Bedürfnissen anderer • Verbesserung des Klassenklimas • Eigenständiges Lösen von Problemstellungen und Konflikten • Akzeptanz gegenseitiger Leistungen • Übernahme von Verantwortung bei Problemlösungsspielen	• Kennenlernspiele • Warm-up-Spiele Sensibilisierungs- und Gleichgewichtsspiel und Übungsformen • Vertrauensspiel- und Übungsformen • Interaktions- und Kooperationsspiele aus dem Abenteuer- und Erlebnissport	**Reflektierte Praxis** • Realistische Selbsteinschätzung fördern • Verantwortungsübernahme bewusst machen • Fairness im Umgang mit Sieg und Niederlage thematisieren • Respektvolles Miteinander fordern • Körperbewusstsein aufbauen • Berührungsängste abbauen • Reflexive Koedukation anbahnen	**Unterrichtsbegleitend** • Einsatzwille - Leistungsbereitschaft • Lernbereitschaft im Bereich der Entwicklung der Sozialkompetenz erkennen • Allgemeine SoMi-Aspekte nutzen **Punktuell** • im Ermessen der Lehrkraft

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV2)</th><th>Dauer des UVs: ca. 4</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 2.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Spielen fürs Köpfchen“ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for brains“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben</td></tr>
<tr><td>BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
c - Wagnis und Verantwortung</td></tr>
<tr><td>Inhaltlicher Kern:
• Kleine Spiele und Pausenspiele</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Handlungssteuerung</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. durch Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) anwenden können [6 BWK 2.3]
• Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ umsetzen [6 BWK 2.1]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Aufbau sozialer Verantwortung fördern • Entwicklung von Teamfähigkeit • Akzeptanz unterschiedlicher Stärken und Schwächen aufbauen – sich helfen lassen • gemeinsame Basis für pädagogische Arbeit im Sportunterricht schaffen • Respekt vor Gefühlen und Bedürfnissen anderer • Verbesserung des Klassenklimas • Eigenständiges Lösen von Problemstellungen und Konflikten • Akzeptanz gegenseitiger Leistungen Übernahme von Verantwortung bei Problemlösungsspielen	• Kennenlernspiele • Warm-up-Spiele • Sensibilisierungs- und Gleichgewichtsspiel und übungsformen • Vertrauensspiel- und übungsformen • Interaktions- und Kooperationsspiele aus dem Abenteuer- und Erlebnissport	**Reflektierte Praxis** • Realistische Selbsteinschätzung fördern • Verantwortungsübernahme bewusst machen • Fairness im Umgang mit Sieg und Niederlage thematisieren • Respektvolles Miteinander fordern • Körperbewusstsein aufbauen • Berührungsängste abbauen • Reflexive Koedukation anbahnen	**Unterrichtsbegleitend** • Einsatzwille - Leistungsbereitschaft • Lernbereitschaft im Bereich der Entwicklung der Sozialkompetenz erkennen • Allgemeine SoMi-Aspekte nutzen **Punktuell** • im Ermessen der Lehrkraft

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV3)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
- grundlegendes leichtathletisches Bewegen</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
- grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
- unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten kennen und entsprechend zeigen können • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfbestimmungen in den angewendeten Disziplinen kennen und anwenden • Messverfahren sachgerecht anwenden können	**Folgende Inhalte können thematisiert werden** • Wettkampfstätten sachgerecht herrichten • Individuelle Vorbereitung auf einen leichtathletischen Dreikampf sachgerecht können (Aufwärmen, Anlauffestlegung, Pausen etc.) • Laufen auf unterschiedlichen Untergründen • Sprintstarttechnik umsetzen • Variantenreiches Springen lernen • Weitsprunganlauf individuelle erlernen • Werfen mit unterschiedlichen Ballmaterial • Schlagballweitwurf aus dem Stand und mit individuellem Anlauf • Dreischrittrhythmus an Wurflinie erlernen	**Reflektierte Praxis** • Grundlegende Wettkampfregeln zu den angewandten Disziplinen kennen • Startkommando anwenden • Einfache Phasenverläufe kennen z.B. Weitsprung, Ballwurf • Sprintstart • Messverfahren kennen	**Unterrichtsbegleitend** • Leistungsbereitschaft • Angemessenes Wettkampfverhalten • Hilfsbereitschaft und Teamgeist **Punktuell** • Bundesjugendspieltabelle anwenden normierten Dreikampfes • Alternativ: Ablauf der Sprung-und Wurfdisziplinen • Lehrer bewertet Regelkonformität

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV4)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Struktur und Funktion von Bewegungen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungs-abläufe benennen können [6 SK a2]
UK
• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Übernahme von drei Leitsätzen der Heidelberger Ballschule (Entwicklungsgemäßheit, Vielseitigkeit) • Modifikation des vierten Leitsatzes „Spielerisch-nicht angeleitetes Lernen“ • Übungen aus allen drei Bausteinen der Heidelberger Ballschule, ABC für Spielanfänger (A – Taktik, B – Koordination, C – Technik) • Verbesserung der „motorischen Intelligenz“ • Vielseitige, sportspielübergreifende Ausbildung • Fokussierung auf das Spielen mit der Hand (Zielschussspiele) • Hinführung auf die Anforderungen in den großen Sportspielen (u.a. Basketball) – integrative Sportspielvermittlung	• Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen • Spielformen mit möglichst isolierter Anforderung (z.B. Lücke erkennen) • Spielen mit wechselnden Partnern • Variation von Einzelübungen und Spiel- und Übungsformen in der Gruppe • Wechsel von Übungs- und Spielformen • Offener Unterrichtseinstieg mit freier Übungs- und Lernzeit • Fokussierung auf ausgewählte Taktikbausteine (hier: „Lücke erkennen“ und „Anbieten und Orientieren“)	**Reflektierte Praxis:** • Qualitätsmerkmale von Bewegung • Einschätzung und Beschreibung von Anforderungen und Druckbedingungen in Spielsituationen • Situationsangemessenes Spielverhalten **Fachbegriffe:** • Koordination, Technik und Taktik	**Unterrichtsbegleitend:** • Taktisch angemessenes Verhalten in Spielsituationen (BWK) • Nennen und beurteilen von Bewegungsmerkmalen als Ausdruck der Bewegungsqualität (SK und UK) • Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen • Kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben **Punktuell:** • Demonstration von Übungen aus dem Bereich der (grundlegenden) koordinativen Basiskompetenzen (u.a. individuelle Verbesserung, Schwierigkeitsgrad der Übungen, Vielfältigkeit der Übungen - Repertoire) (BWK)

Jahrgangsstufe: 5 (UV 5)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1

Thema des UV: *„Spannungsgeladene Ninja Warriors“* – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen

BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **e – Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: - normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5] - motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness [1]	**Inhaltliche Schwerpunkte:** - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** - vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1] - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] - grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden und nutzen [6 BWK 1.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] **MK** - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Technisch-koordinative Grundanforderungen an das Rollen, Stützen, Balancieren, Springen • Aufbau und Aufrechterhaltung von Körperspannung • Grundlagen des Helfens und Sicherns • Partner oder Gruppenküren erarbeiten und präsentieren • Präsentationen einschätzen & nach ausgewiesenen Kriterien beurteilen	• Induktives oder deduktives Erarbeiten von normgebundenen und normoffenen turnerischen Elementen am Boden • Vermittlung von Sicherheitsaspekten • Erproben unterschiedlicher Organisationsformen • Dokumentieren und Planen von Bewegungsfolgen für die Kür • Ritualisierung von Signalen zum sammeln und Kommunizieren	**Reflektierte Praxis** • Kennen lernen elementarer Sicherheitsregeln • Kennen lernen elementare turnerischer Fachbegriffe für turnerische Elemente am Boden • Phasenverläufe (Auftakt, Hauptaktionsphase, Ausklangphase) • Körperachsen • Erste Helfergriffe • Umgang mit Schwierigkeitsstufen	**Unterrichtsbegleitend** • Sicherheitsregeln • Helfergriffe • Lernprogression **Punktuell** • Gruppenkür • Bewegungsqualität der turnerischen Fertigkeiten in der Kürpräsentation • Rolle (vw. + rw.) • Handstand mit oder ohne Hilfestellung • Grobform Rad

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe 5 (UV 6)</th><th>Dauer des UVs: ca. 10</th><th>Nummer des UVs: 6.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Basic Tricks mit Seil und Partner“ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei verschiedene Tricks kombinieren und demonstrieren</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</td><td>Inhaltsfelder:
b – Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Variation von Bewegung [b]
• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]
MK
• Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Kreatives Bewegungshandeln und seine Präsentation erleben und für sich akzeptieren • Kleine Kunststücke erfinden oder Üben und präsentieren • Rhythmische und räumliche Dimensionen im Umgang mit dem Seil kennen lernen • Ausgewählte Grundformen gestalterischen Bewegens mit dem Seil • Aspekte der Bewegungsqualität	• Explorierende Auseinandersetzung mit den Bedingungen und Möglichkeiten des Handgerätes entdecken lassen • Üben selbstgewählter Bewegungen und Handlungsformen aus diversen Vorlagen nach individueller Einschätzung anbieten • Rhythmisch dynamische und partnerbezogene Aspekte einbeziehen • Erarbeitung komplexerer Formen ermöglichen	**Reflektierte Praxis** • Sprungtechniken und -kombinationen und ihre Begrifflichkeit • Gestaltungskriterien weiter kennen lernen und umsetzen	**Unterrichtsbegleitend** • konstruktives Arbeiten individuell und mit Partner **Punktuell** • Präsentation einer Einzel– oder Partnerkür • Umsetzung von Gestaltungskriterien • Technische Ausprägung der Sprünge

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV 7)</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Spielen nach Regeln und mit Verstand“ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]
UK
• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Allgemeine Ballsicherheit gewinnen – Ballerfahrungen auffrischen und koordinative Fähigkeiten verbessern • fehlerfrei Losdribbeln und Stoppen (Sternschritt) • 1-1 Spielen (Verteidiger zwischen Gegner und Korb, Angreifer erkennt, ob er Dribbeln oder Werfen soll) • Grundlegende basketballspezifische Handlungsmuster vermitteln: freilaufen, anbieten, passen & fangen, werfen, dribbeln • Einführung in das Streetballspiel (3-3) mit Pass zum Partner als Start (Check)	• Vielfältige Ballschule geschlossen und offen kreativ nutzen • Dribbelsicherheit in diversen Anforderungssituationen schulen • Stoppen und fehlerfrei los dribbeln in unterschiedlichen Spielformen • Passen und Fangen in diversen Spiel- und Übungsformen sicher vermitteln z.B. durch Passspiele • vereinfachte Spielformen 1-1 bis. 3:3 • Korbleger durch den Rhythmus erlernen	**Reflektierte Praxis** • Brustpass und Bodenpass • Fangen in "W-Form" der Hände • einhändiges Dribbeln und Handwechsel • Korbleger: "3er Rhythmus", einbeiniger Absprung vom Innenbein, einhändiger Wurf durch die Außenhand • Regeln: Aus-Regel, Schrittfehlerregel, Doppeldribbling	**Unterrichtsbegleitend** • regelkonformes Stoppen und Losdribbeln • Entscheidungsverhalten Passen oder Dribbeln • Technikbewertung Korbleger nach dem Übungs- und Bewertungsbogen (M.5.8.) Kriterien: Absprung Innenbein, Wurf einhändig durch Außenhand, Anlauf aus einem Dribbling im "3erRhythmus" • Allgemeine Spielfähigkeit im 1-1 bis 3-3

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV 8)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
- grundlegendes leichtathletisches Bewegen
- Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
- Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
- Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
- grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]
- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen [6 BWK 3.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]
- wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]
MK
- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriterien-geleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]
UK
- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Erproben unterschiedlicher Sprintstrecken Leistungsverbesserung im Weitsprung (Koordination von Anlauf und Absprung, Schwungeinsatz von Armen und Beinen) • Weitwurf – (Vertiefung Schlagballweitwurftechnik), Sprint und Ausdauerlauf • Bewegungsmerkmale erkennen, erfühlen und bei anderen beobachten	• Unterschiedliche Formen des Werfens erproben, Gruppenwurfwettbewerbe etc. Unterschiedliche Sprintstrecken erproben Bewegungsmerkmale und Phasierungen weiter vertiefen • Gruppen – und Partnerwettkämpfe nutzen • Selbständiges Messen der Leistungen fördern • Diverse Sprungformen und Wettbewerbe nutzen	**Reflektierte Praxis** • Phasenstruktur von Bewegungen kennen • Individuelle Leistungssteigerung • Lauf ABC • Wurf ABC • Weitere Bewegungsmerkmale vertiefen – (Abwurfwinkel, Bogenspannung Stemmschritt Anlaufrhythmus Blick-und Zeigerichtung) • Tiefstart (Signale) • Technik des Hocksprungs beim Weitsprung	**Unterrichtsbegleitend** • Übungen demonstrieren und beschreiben **Punktuell** • BJS Wettkampf Wettkampfsimulation

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe 5 (UV9)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 8.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Auf der Welle durch die Halle“ – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Waveboard-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Boots-sport/Wassersport</td><td>Inhaltsfelder:
f – Gesundheit,
c – Wagnis und Verantwortung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Rollen und Fahren auf Rollgeräten</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Handlungssteuerung [c]
• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1]
• grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]
• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]
MK
• Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Materialkunde • Gewöhnung inkl. Sturzverhalten • Erlernen Fahrtechnik & Beschleunigung • Festigung sicheres Fahrverhalten • Erstellung eines Parcours • Individuelle Parcours-Bewältigung • Reflexion über Sicherheitsaspekte und eigene Leistungsfähigkeit **Fachbegriffe** • Bewegungsmerkmale • Sicherheitskriterien	• Vertrauensbildende Übungen zum Aufbau einer sicherheitsbewussten Unterrichtsatmosphäre • Fortgeschrittene als ‚Experten' bei Erstgewöhnung sowie Sturzverhalten • Differenzierte, stationsgebundene Bewegungsaufgaben: Erlernen/ Festigen/ Verbessern des Fahrverhaltens in PA • Erstellung einer Übersicht: Auswahl und Kombinationskriterien für eine sicherheitsbewusste Parcourserstellung • Individualisierung: Passgenaue Einordnung in die entsprechende Leistungsgruppe • Kooperative Parcourserstellung in GA (ca. 3 Gruppen à 8 -10 SuS) • Fachbegriffe • Erproben und Experimentieren • Partnerkontrolle	**Reflektierte Praxis** • Waveboard-Fahren nach individuellen und gemeinschaftlichen Kriterien • Verschiedene Fahrtechniken • anforderungsdifferenzierte Parcours • sicherheitsbezogene Selbsteinschätzung des Fahrverhaltens	**Unterrichtsbegleitend** • sicheres und rücksichtsvolles Fahrverhalten (MK und BWK) • Parcours kriterienorientiert entwickeln (MK) • sich individuell motorisch verbessern (BWK) • Gefahrenmomente und Herausforderungssituationen benennen und beschreiben (SK) **Punktuell** • zügig beschleunigen • kontrolliert Kurven fahren • geschickt Hindernisse umfahren und die Körperbalance wahren • verschiedene Anforderungen (z.B. Transport von Bällen) koordinieren

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV 10)</th><th>Dauer des UVs: ca. 6</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 4.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
f – Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
- Sicheres und ausdauerndes Schwimmen sowie Rettungsschwimmen
- Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
- Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
- Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1]
- eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]
- grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]
MK
- Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Allgemein: Wassergewöhnung festigen - Auftrieb, Absinken, Wasserwiderstand, Orientierung unter Wasser, Erlernen des Ausatmens, unterschiedliche Lagen im und unter Wasser • Tauchen: Bergen von Gegenständen im Nichtschwimmerbereich, sicheres Orientieren unter Wasser, Überwinden einer Tauchstrecke, Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen und Springen • Springen: Kontrollierte Kopf- und Fußsprünge vom Beckenrand Freunde an kreativen Sprüngen	• Spielerische Formen zum Experimentieren mit Wassereigenschaften und Materialien, • Erproben unterschiedlicher Organisationsformen, • Ritualisierung von Signalen • Spielerische Formen unter Wasser • Tunneltauchen, Hindernistauchen Tauchspiele • Einsatz verschiedenen Materialien, • Partner- und Gruppenübungen, • Beobachtungsformen beim Tauchen	**Reflektierte Praxis** • Kennenlernen elementarer Bade– und Sicherheitsregeln • Auftrieb, Absinken, Gleitlage, Wasserwiderstand, Druckausgleich, Zug- und Druckphasen, Beinschlag, Armzug, Gleitphase • Hyperventilation • Atemtechnik beim Tauchen • Körperspannung beim Sprung • Fuß- und Kopfsprünge, freie Sprünge • Kopfsprung und Steuerung	**Unterrichtsbegleitend** • Einhaltung der Bade- und Sicherheits- und Organisationsregeln • Unterwasserkontrolle, Körperspannung beim Sprung • Beharrlichkeit beim Üben • Nutzung der Fachbegriffe • Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung bei der Partnerarbeit **Punktuell** • Baderegeltest

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV11)</th><th>Dauer des UVs: ca. 4</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 4.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Wasserspringen & Tauchen ohne Angst und Übermut!“ – Beim vielfältigen Springen & (Strecken-)Tauchen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
- Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
- Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
- Handlungssteuerung [c]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
- grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum siche-ren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]
- in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1]
- die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]
MK
- verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]
UK
- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte **Allgemein:** • Wassergewöhnung festigen • Auftrieb, Absinken • Wasserwiderstand • Orientierung unter • Wasser, Erlernen des Ausatmens • unterschiedliche Lagen im und unter Wasser **Tauchen:** • Bergen von Gegenständen im Nichtschwimmerbereich • sicheres Orientieren unter Wasser • Überwinden einer Tauchstrecke • Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen und Springen **Springen:** • Kontrollierte Kopf- und Fußsprünge vom Beckenrand • Freude an kreativen Sprüngen	• Spielerische Formen zum Experimentieren mit Wassereigenschaften und Materialien • Erproben unterschiedlicher • Organisationsformen • Ritualisierung von Signalen • Spielerische Formen unter Wasser • Tunneltauchen, Hindernistauchen, Tauchspiele • Einsatz verschiedenen Materialien, Partner- und Gruppenübungen, • Beobachtungsformen beim Tauchen	**Reflektierte Praxis** • Kennenlernen elementarer Bade– und Sicherheitsregeln • Auftrieb, Absinken, Gleitlage, Wasserwiderstand • Druckausgleich, Zug- und • Druckphasen, Beinschlag, • Armzug, Gleitphase • Hyperventilation • Atemtechnik beim Tauchen • Körperspannung beim Sprung • Fuß- und Kopfsprünge, freie Sprünge • Kopfsprung und Steuerung	**Unterrichtsbegleitend** • Einhaltung der Bade- und Sicherheits- und Organisationsregeln • Unterwasserkontrolle, Körperspannung beim Sprung • Beharrlichkeit beim Üben **Punktuell** • “Baderegeltest“

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 5 (UV 12)</th><th>Dauer des UVs: ca. 8</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Fit und leistungsstark“ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
d – Leistung
f – Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• aerobe Ausdauerfähigkeit</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]
• psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]
UK
• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte Techniken: • Erlernen der Brust- und Rückentechnik • Erlernen des Startsprungs, • Verbessern einer vorhan-denen individuellen Schwimmtechnik	• Einsatz verschiedenen Materialien • Partner- und Gruppenübungen, • Beobachtungsformen beim Tauchen • Einsatz von Materialien beim Lernen • Teillernmethode beim Erlernen von Arm- Beinbewegungen • Einsatz von Partnerbeobachtungen. Bildreihen und Korrekturbögen altersgerecht	**Reflektierte Praxis** • Zug- und Druckphasen, Beinschlag, Armzug, Gleitphase • Fuß- und Kopfsprünge, freie Sprünge • Kopfsprung und Steuerung • Phasenverlauf Grundtechniken	**Unterrichtsbegleitend** • Beharrlichkeit beim Üben • Nutzung der Fachbegriffe • Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung bei der Partnerarbeit • Individueller Lernfortschritt Techniken **Punktuell** • Individuelle Techniküberprüfung Ausdauerleistung einer Technik (Strecke in 10 Minuten) Schwimmabzeichen Bronze • ggf. zusätzlich Bewertung der Kurzstrecke (25 oder 50 Meter) auf Zeit

Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	***„Ausdauer macht Spaß!“*** – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	**1.2**	**10**
UV 2	***„Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß?*** – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren	**2.3**	**5**
UV 3	***„Wir entwickeln ein neues Spiel“*** – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	**2.4**	**5**
UV 4	***„Rolle, Handstand, Rad … und was geht noch?“*** – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbindung nutzen	**5.2**	**10**
UV 5	***„Coole Moves zu aktuellen Hits“ –*** Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten	**6.2**	**10**
UV 6	***„Vorbereitung mit Plan“ –*** Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	**1.3**	**10**
UV 7	***„Abgerechnet wird zum Schluss“*** – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	**3.3**	**10**
UV 8	***„Vielfältig und fair“*** – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen	**9.1**	**10**
UV 9	***„Wir halten uns an die Regeln*** – Spielsituationen im Tischtenns wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	**7.3**	**10**
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:		120 UE
	Stunden für die Unterrichtsvorhaben:		80 UE
	Freiraum:		40 UE

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 1)</th><th>Dauer des UVs: ca. 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Ausdauer macht Spaß!“ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
d – Leistung
f – Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• aerobe Ausdauerfähigkeit</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]
• psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]
UK
• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • Spielerische Koordinationsschulung • Laufen auf verschiedenen Untergründen / in verschiedenen Geländeformen (Wald/ Feld, Sportplatz, Halle bergig, flach, über Hindernisse) kennenlernen. • Unterschiedliche Anforderungen hinsichtlich Tempo-, Zeit-, und Rhythmusgefühl • Kurz-, Mittel-, und Langzeitausdauerbelast-ungen erleben • Arbeiten mit einem Lauftagebuch zur nachhaltigen Motivations- und Reflexionsschulung	• Staffel (Zeitungslauf, Puzzlelauf, Bingostaffel, Streichstaffel, Slalom, 6 Tage Rennen, Die Post kommt etc. • Tempo gleichmäßig oder kontrolliert verändern, Schrittfrequenz variieren, Fersenlauf, Ballenlauf etc. • Laufen mit diversen Richtungsänderungen und ihren Spielvarianten • Zeitschätzläufe Biathlonstaffeln • Einsatz unterschiedlicher Materialien (Bälle, Staffelstäbe, Karten etc.) • Erproben unterschiedlicher Organisationsformen • Selbständiges Üben und Trainieren fördern • Lauftagebuch zur Trainingsdokumentation	**Reflektierte Praxis** • Effiziente Koordination von Armen und Beinen • Geschwindigkeits-steuerung • Geländeangepasstes Laufen • Richtiges Schuhwerk und wetterangepasste Sportbekleidung • Individueller Laufplan • Körperreaktionen beim schnellen ausdauernden Laufen kennen • Gründe für Laufausdauertraining kennen (mögliches Referat für Langzeitverletzte)	**unterrichtsbegleitend** • Tagebuch zur Zielsetzung, Eigenreflexion und Bewertung "Lauftagebuch" mit 50%-Anteil an der Teilnote (M 7.1.) • SuS können sich unterschiedlichen Böden und Geländeformationen anpassen • SuS können das Lauf ABC ausführen • SuS können ihre Ausdauerleistungsfähigkeit einschätzen und der individuellen Laufgeschwindigkeit anpassen • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen **Punktuell** • 60 Minuten-Herbstlauf mit 50% der Teilnote

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 2)</th><th>Dauer des UVs: ca. 6</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 2.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</td><td>Inhaltsfelder:
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Kleine Spiele und Pausenspiele</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]
MK
• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • Breites Spektrum im Umgang mit Bällen, Ballsicherheit und Ballspielen vermitteln • Differenzierte soziale Spielkompetenz entwickeln • Grundlegende Handlungsmuster für Mannschaftsspiele weiterentwickeln • Miteinander spielen können • Schwächere ins Spiel integrieren • Eigene Spieldominanz situativ zurücknehmen • Ballerfahrungen und Geräteerfahrungen auffrischen • koordinative Fähigkeiten verbessern	• Nutzung unterschiedlichen Ballmaterials • Freiburger/Heidelberger Ballschule • Kunststücke mit dem Ball • Mehrfachanforderungen mit Ballschule • Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung von Raum, Mit- und Gegenspieler • Vielfältige Volley-, Prell- und Dribbel-Übungs- und Spielformen • Handlungsabsichten signalisieren und antizipieren beim Freilaufen- Anbieten, Ballführen, Verteidigen, Raumnutzung • Fähigkeiten in überschaubaren Spielsituationen anwenden (1-1; 3-3; Überzahlverhältnisse) • Übungen einfacher Art zu ersten Spielbeobachtungen	**Reflektierte Praxis** • Prinzipien von Freilaufen, Anbieten bzw. zum Ball laufen (Volleyaktionen), verbaler und nonverbaler Kommunikation in Spielsituationen	**unterrichtsbegleitend** • In jeder Spielsportart können die sportpraktischen und sporttheoretischen Aspekte Unterrichtsbegleitend angewendet werden. Die Überprüfung der Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgt mit der Überprüfung des jeweiligen (Pausen-)Spiels. Beachtung des Fair-Play Charakters Beachtung genereller Sicherheitsaspekte **Punktuell** • Anwendung und Einhaltung der Spielregeln • Erweiterung der Spielregeln • Ballsicherheitstests

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 3)</th><th>Dauer des UVs: ca. 14</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 2.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</td><td>Inhaltsfelder:
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Kleine Spiele und Pausenspiele</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen
[6 BWK 2.4]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
MK
• selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]
• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren
[6 MK e2]
UK
• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • kleine Spiele und Pausenspiele • ein bekanntes Spiel variieren und auf die Klasse anpassen • unterschiedliche Zielperspektiven von Spielen kennen lernen • Erlernen grundlegender Abläufe bei der Vor- bzw. Nachbereitung von Sportspielen • Verständnis für faires und mannschaftsdienliches Verhalten entwickeln • Grundzüge von Sportspielen reflektieren und verstehen. • Was macht ein gutes Spiel aus?	• Darstellung und Erläuterung von Spielsituationen • Ein Spiel mit vorgelegtem • Regelapparat eigenständig spielen und umsetzen können • Adressatengerechte Variation von Spielregeln entwickeln • Einsatz unterschiedlicher Materialien erproben • Erprobung unterschiedlicher Organisationsformen • Unterschiedliche Spielziele erkennen und zielgerichtet umsetzen können	**Reflektierte Praxis** • Grundfertigkeiten für allgemeine Spielfähigkeiten erkennen und benennen • z.B. Passen, Fangen, • Freilaufen, Anbieten, • Spielraumnutzung • Regelkunde vertiefen und Regelstrukturen kennen und nutzen, allgemeine Fairnessaspekte kennen	**unterrichtsbegleitend** • Anstrengungsbereitschaft • Kooperationsbereitschaft • Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Spielentwicklung • Grad der allgemeinen Spielfähigkeit • Niveau spielerischer Grundtechniken **Punktuell Kleingruppenarbeit:** • Entwicklung eines Sportspiels • Kriterien: Material, Spielart, Fortbewegungsart, Spielfeld etc. • Schriftliche Spielanleitung erfassen

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 4)</th><th>Dauer des UVs: ca. 14</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 5.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Rolle, Handstand, Rad … und was geht noch?“ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbindung nutzen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen
• normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]
• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
• Variation von Bewegung [b]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1]
• eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]
• grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1]
• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]
• Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]
MK
• mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]
• einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]
UK
• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • Technisch-koordinative • Grundanforderungen an das Rollen, Stützen, Balancieren, Springen • Aufbau und Aufrechterhaltung von Körperspannung • Grundlagen des Helfens und Sicherns • Partner oder Gruppenküren erarbeiten und präsentieren • Präsentationen einschätzen & nach ausgewiesenen Kriterien beurteilen	• Induktives oder deduktives Erarbeiten von normgebundenen und normoffenen turnerischen Elementen am Boden • Vermittlung von Sicherheitsaspekten • Erproben unterschiedlicher • Organisationsformen • Dokumentieren und Planen von Bewegungsfolgen • Ritualisierung von Signalen zum sammeln und Kommunizieren	**Reflektierte Praxis** • Kennenlernen elementarer Sicherheitsregeln • Kennenlernen elementarer turnerischer Fachbegriffe für turnerische Elemente am Boden • Phasenverläufe (Auftakt-, Hauptaktionsphase-, Ausklangphase) • Körperachsen • Erste Helfergriffe • Umgang mit Schwierigkeitsstufen	**unterrichtsbegleitend** • Sicherheitsregeln, Helfergriffe, • Lernprogression • Bewegungsqualität der turnerischen Fertigkeiten **Punktuell** • Rolle (vw. + rw.) • Handstand mit oder ohne • Hilfestellung • Grobform Rad • Ggf. Verbindung turnerischer Elemente in Grobform an Barren, Reck oder Schwebebalken

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 5)</th><th>Dauer des UVs: ca. 16</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 6.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Coole Moves zu aktuellen Hits“ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</td><td>Inhaltsfelder:
b – Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Variation von Bewegung [b]
• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Kompositionen präsentieren [6 BWK 6.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2]
MK
• einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2]
UK
• kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • u.a. gestalterische Auseinandersetzung mit gymnastischen Grundformen • Erlernen bestimmter Tanzformen (Jumpstyle – HipHop oder VideoClip-Dancing zum Lebensweltbezug) • Kreatives Bewegungshandeln und seine Präsentation erleben Arbeiten mit einem Lauftagebuch zur nachhaltigen Motivations und Reflexionsschulung • Bewegungsverbindungen und - variationen zu Klang und Musik	• Sämtliche Grundbewegungsarten und gymnastischen Grundformen als Bewegungsfundus erarbeiten • Mit Bewegungsgrundformen kreativ und gestalterisch zu selbständigen thematischen Bezügen eine Bewegungsfolge erarbeiten • Basics zu Jumpstyle oder Hiphop erarbeiten und zu eigenständige • Bewegungsfolgen unter Bezug zu ersten Gestaltungskriterien entwickeln	**Reflektierte Praxis** • u.a. Fachbegriffe für Grundbewegungsarten kennen • Fachbegriffe Tanzschritte kennen • Erste Gestaltungskriterien kennen lernen	**unterrichtsbegleitend** • Leistungsbereitschaft und Engagement Kreatives Erarbeiten in der Kleingruppe **Punktuell** • Präsentationen kriterienorientiert bewerten (Zeit, Raum, Dynamik, Form) Test Grundbegriffsverständnis und Gestaltungskriterien

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 6)</th><th>Dauer des UVs: ca. 6</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Vorbereitung mit Plan“ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
d – Leistung
f – Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• allgemeines und spezielles Aufwärmen</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]
• psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]
• Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2]
UK
• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • Allgemeine Funktionen des Aufwärmens kennen • Merkmale körperlicher Reaktionen beim und nach dem Aufwärmen erkennen und benennen • Eigene Leistungsfähigkeit ansatzweise einschätzen können • Ein allgemeines Aufwärmprogramm-Muster erkennen	• Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim und nach dem Aufwärmen und bei Belastungen diverser Art • Arten der Pulsmessung und Pulsarten kennen lernen • Diverse Aufwärmspiel- und Übungsformen kennen lernen • Abwechslungsreiches Aufwärmen kennen lernen für späteres selbständig angeleitetes Aufwärmen	**Reflektierte Praxis** • Pulsformen und Messverfahren • Dehn- und Kräftigungsübungen und ihre Unterscheidung • Allgemeine Aufwärmprinzipien (Länge, Intensität etc.) kennen	**unterrichtsbegleitend** • SoMi-Note **Punktuell** • SuS übernehmen ein Aufwärmen

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 7)</th><th>Dauer des UVs: ca. 14</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Abgerechnet wird zum Schluss“ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)
• traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe und Mehrkämpfe</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Leistungsverständnis im Sport [d]
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen [6 BWK 3.2]
• einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]
MK
• einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1]
UK
• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • Erproben unterschiedlicher Sprintstrecken Leistungsverbesserung im Weitsprung (Koordination von Anlauf und Absprung, Schwungeinsatz von Armen und Beinen) • Weitwurf – (Vertiefung Schlagballweitwurftechnik), Sprint und Ausdauerlauf • Bewegungsmerkmale erkennen, erfühlen und bei anderen beobachten	• Unterschiedliche Formen des Werfens erproben, Gruppenwurfwettbewerbe etc. • Unterschiedliche Sprintstrecken erproben • Bewegungsmerkmale und Phasierungen weiter vertiefen Gruppen – und Partnerwettkämpfe nutzen • Selbständiges Messen der Leistungen fördern • Diverse Sprungformen und Wettbewerbe nutzen	**Reflektierte Praxis** • Phasenstruktur von Bewegungen kennen • Individuelle Leistungssteigerung • Lauf ABC • Wurf ABC • Weitere Bewegungsmerkmale vertiefen – (Abwurfwinkel, Bogenspannung Stemmschritt Anlaufrhythmus Blick- und Zeigerichtung – • Tiefstart (Signale) • Technik des Hocksprungs beim Weitsprung	**unterrichtsbegleitend** • Übungen demonstrieren und beschreiben **Punktuell** • BJS Wettkampf Wettkampfsimulation

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe 6 (UV 8)</th><th>Dauer des UVs: ca. 6</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 9.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Vielfältig und fair“ – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</td><td>Inhaltsfelder:
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Kämpfen um Raum und Gegenstände
• Kämpfen mit- und gegeneinander</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Interaktion im Sport [e]</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• unter Berücksichtigung der individuellen Voraus-setzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1]
• in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e 1]
MK
• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeld-spezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e 2]
UK
• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e 1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte • Verständnis für faires und regelgerechtes miteinander Kämpfen entwickeln • Mit dem Risiko und dem individuellen Wagnis in Kampfsituationen umgehen lernen • Kooperativ mit gegenseitiger Verantwortung und Verständigung lernen und üben • Grundtechniken des Haltens, Befreiens, der Griffarten, der Taktiken kennen lernen • Die individuellen Leistungsunterschiede in Zweikampfsituationen wahrnehmen und verstehen • Intensive Kräftigung des Halte- und Stützapparats	• Erstellen eines Regelplakates • adressatengerechte Reduktion der Kampfregeln • Stationen Lernen z.B.: • Kampf um Gleichgewicht • Kampf um Gegenstände • Kampf um Raum • Zieh- und Schiebekämpfe • Haltegriffe • Erste Falltechniken erproben	**Reflektierte Praxis** • Fairness- Regeln kennen & Kampfregeln kennen • Fachbegriffe lernen: • Bodenkampf, Körperschwerpunkt, Hebelgriffe, Haltegriffe, Befreiungsstrategien	**unterrichtsbegleitend** • Anstrengungsbereitschaft • Beiträge zum UG. • Einlassen auf Kampfsituationen **Punktuell** • Anwenden der erlernten Haltegriffe und deren Befreiungsstrategien • Test: Fairnessregeln und Strategien im Zweikampf

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 6 (UV 9)</th><th>Dauer des UVs: ca. 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Wir halten uns an die Regeln“ – Exploration und Anwendung fußball-spezifischer/tischtennis-spezifischer Techniken und Regeln</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Mannschaftsspiele/Rückschlagspiele
(Fußball und/oder Tischtennis)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sportspielübegreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1]
• sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]
• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [6 BWK 7.3]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]
UK
• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung / Diagnose
Mögliche Inhalte (z.B. Fußball) Grundsituationen: • Tore erzielen und verhindern • Einen Angriff aufbauen und abschließen • Den Aufbau eines Angriffs stören und • Tore verhindern in Spiel- und • Übungsformen vermitteln • Taktische Grundformen: • Ball situationsgerecht führen • Ball schnell unter Kontrolle bringen • Beim Angriff den Raum ausnutzen • Mittel der Abwehr gegen einen Angriff	• Einfache Torschussspiele • Diverse Übungs- und Spielformen • zu Torschuss, Ballführen, • Ballkontrolle und Passen • Reduzierte Spielformen in • diversen Kleingruppen – • Straßenfußball	**Reflektierte Praxis** • Stellung zum Ball beim Passen • (Innenseitpass) und Torschuss • Kopfball • Treffpunktaspekte – Stellung • Fuß, Spielbein, Oberkörper • Erste Spielregeln und Vereinfachungen • Dribbling • Passen, Anbieten, Freilaufen • Fairness im Umgang und Spiel	**unterrichtsbegleitend** • Regelkenntnis und Umsetzung **Punktuell** • Fertigkeiten demonstrieren in • diversen Pass, Dribbeln, • Schussvarianten • Spiel 3:3 oder 4:4 auf kleine Kästen

Zentrale Lernstandsdiagnosen bezüglich sportartenübergreifender Kernkompetenzen des Faches Sport finden regelmäßig jährlich in jeder Jahrgangsstufe statt. Den Jahrgang 6 betreffend sind dies vor allem Elemente des Lauf ABCs, Grundelemente aus dem Bereich Turnen und Spieltechniken / Spielfähigkeit in Mannschaftssportspielen.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Min.)
UV 1	***„Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“*** – im Hockeyspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	**7.4**	**16**
UV 2	***„Höher, schneller, weiter“*** – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen	**3.4**	**14**
UV 3	***„Akrobatische Kunststücke“*** – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren	**5.3**	**14**
UV 4	***„Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“*** – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	**2.5**	**16**

Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:	80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:	60 UE
Freiraum:	20 UE

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 7 (1)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Technisch-taktische Grundfertigkeiten im Hockey erlernen</td></tr>
<tr><td>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
e - Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td>Inhaltlicher Kern:
• Mannschaftsspiele (Hockey)</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. [10 BWK 7.1]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. [10 SK a2]
MK
• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. [10 MK e3]
UK
• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. [10 UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/Diagnose
Mögliche Inhalte • Vorbereitende Grundtechniken üben • Vorbereitende kleine Spielformen in der überschaubaren Kleingruppe • Einzelspiel, Zweier- und Dreiergruppe für hohe Übungsintensität nutzen • Intensive Schläger-Ball-Koordination schulen • Reduzierte Grundregeln auf Kleinfeldsituationen zielspielgerecht einsetzen	• Diverse Übungsformen zur Ballführung mit Vorhand und Rückhandtechniken • Diverse Stopptechniken mit Vor- und Rückhandeinsatz • Schieben und Stoppen mit Vorhand • Schiebepass in vielfältigen Formen kombinieren • Kombinierte Spiel- und Übungsformen des Ballführens, Schiebens und Stoppens	**Reflektierte Praxis** • Schlägerhaltung und Griffpositionen • Stellung zu Mitspieler und Ball • Stockfehler kennen • Erster Regelkontakt in reduzierter Form **Fachbegriffe** • Schiebepass; Innenseite • Griffhaltung, Körperhaltung Ausholbewegung • "Dach" machen/ Ballannahme	**Unterrichtsbegleitend** • technische Verbesserung • Verhalten im Spiel **punktuell** • Zielschieben • Slalomdribbling • Vorhand-/ Rückhanddribbling • Stopptechniken mit Partner • Spielfähigkeit

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 7 (2)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Vielfältige Lauf- Sprung- und Wurferfahrungen machen (2) Weiterentwicklung und Vertiefung von Grundfertigkeiten</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)
• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Leistungsverständnis im Sport</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen. [7 BWK 3.1]
• leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen. [7 BWK 3.2]
• einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. [7 BWK 3.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [10 SK a2] die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unter- schiedlichen Anforderungssituationen benennen. [7 SK d1]
• psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. [7 SK d2]
MK
• einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2] einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. [7 MK d1]
UK
• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1] ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. [7 UK d1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/Diagnose
Mögliche Inhalte • Erproben unterschiedlicher Sprintstrecken • Leistungsverbesserung im Weitsprung (Koordination von Anlauf und Absprung, Schwungeinsatz von Armen und Beinen) • Weitwurf – (Vertiefung Schlagballweitwurftechnik), Sprint und Ausdauerlauf • Bewegungsmerkmale erkennen, erfühlen und bei anderen beobachten	• Gruppenwurfwettbewerbe etc. Unterschiedliche Sprintstrecken erproben • Unterschiedliche Formen des Werfens erproben • Bewegungsmerkmale und Phasierungen weiter vertiefen • Gruppen – und Partnerwettkämpfe nutzen • Selbständiges Messen der Leistungen fördern • Diverse Sprungformen und Wettbewerbe nutzen	**Reflektierte Praxis** • Phasenstruktur von Bewegungen kennen • Individuelle Leistungssteigerung • Lauf ABC (M6.3.2) % Wurf ABC • Weitere Bewegungsmerkmale vertiefen – (Abwurfwinkel, Bogenspannung Stemmschritt Anlaufrhythmus Blick- und Zeigerichtung –M.6.3.4) • Tiefstart (Signale) • Technik des Hocksprungs beim Weitsprung **Fachbegriffe** • Werfen: Schwungschleife, Stemmschritt, max. Beschleunigungsweg • Springen: Sprung- und Schwungbein, Hangsprung, Schrittsprung, Bogenspannung • Laufen: Abdruckbein, Startphase, Atemrhythmus, Fokussierung	**Unterrichtsbegleitend** • Übungen demonstrieren und beschreiben **punktuell** • BJS Wettkampf • Wettkampfsimulation

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 7 (3)</th><th>Dauer des UVs: ca. 14</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 5.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Einführung in die Partner- und Gruppenakrobatik – Kunststücke lernen, üben und präsentieren</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 5 Bewegen an Geräten- Turnen</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung
c – Wagnis und Verantwortung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Präsentation von Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren. [10 BWK 5.2]
• grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. [10 BWK 5.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen. [10 SK b1]
• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. [10 SK b2]
MK
• Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten. [10 MK b1]
• einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [10 MK b2]
UK
• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [10 UK a1]
• kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen. [10 UK b1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/Diagnose
Mögliche Inhalte • Eigene und fremde Körpereigenschaften und Kräfte einschätzen • Den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung erleben • Sicherheitsrelevante und gesundheitsorientierte Grundregeln der Akrobatik berücksichtigen • Mit Stärken und Schwächen der Mitschüler partnerschaftlich fair umgehen können	• Stationen lernen – Erfahrungen mit verschiedenen Formen des Pyramidenbaus • Bildvorlagen analysieren lernen in ihren Anforderungen und zu Pyramiden umsetzen können • Von einfachen Zweierpyramiden zu komplexen Pyramiden steigern • Eigene Pyramiden ergänzen können • Pyramiden präsentierbar machen und Kriterien des Präsentierens erlernen • Übergänge und Abschlussbilder entwickeln *Medienkompetenz 4.4.: Das Thema Recht am eigenen Bild, insbesondere im Rahmen sportlicher Aktivität, wird mit den Schülern erörtert. Es wird mit der Gruppe ein entsprechender Umgang mit Bildmaterial vereinbart (ggf. in Form eines „Vertrags“). Anschließend nutzen die Schülerinnen und Schüler eigene Geräte oder die der Schule, um ihre Fortschritte in der Gruppenarbeit zum Thema Partner- und Gruppenakrobatik zu überprüfen und zu dokumentieren. Gegebenenfalls muss im Verlauf der Reihe der „Vertrag“ hervorgeholt bzw. an die gemeinsame Vereinbarung erinnert werden. Zum Abschluss der Reihe wird der korrekte Umgang mit dem Bildmaterial reflektiert.*	**Reflektierte Praxis** • Sicherheitsregeln • Von der Partnerakrobatik zur Gruppenpyramiden • Bauprinzipien erkennen • Übergänge und Abschlussbilder kennen • Gestaltungskriterien kennen und anwenden (M.6.3.) **Fachbegriffe** • Gestaltungskriterien (Raum, Form, Zeit, Dynamik)	**Unterrichtsbegleitend** • Anstrengungsbereitschaft • Beachtung der Sicherheitsaspekte • Kooperationsbereitschaft • Beiträge zum UG **punktuell** • Küren präsentieren und ansatzweise beurteilen können

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 7 (4)</th><th>Dauer des UVs: ca. 14</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 2.5</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Partnerspiele</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. [10 BWK 7.1]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben. [10 SK a1]
• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. [10 SK e1]
• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedliche Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern. [10 SK e2]
MK
• analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- u. Übungsprozesse zielorientiert einsetzen. [10 MK a2]
• einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. [10 MK e2]
UK
• den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen. [10 UK a2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/Diagnose
Mögliche Inhalte • Gezieltes Einführen und Üben von ersten technischen Grundfertigkeiten und taktischen Grundfähigkeiten • Realistisches Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit für einen Teilnahme am gelingenden Spiel • Bildung unterschiedliche Leistungsgruppen • Reduzierte Regelabsprachen treffen • Grundlegende Handlungsmuster vermitteln • Zielgerichtetes Üben fördern • Selbständiges Organisieren von Spiel- und Übungsgelegenheiten fördern	• Vielfältige Ball-Schläger-Gewöhnungsübungen im Aufwärmen einbauen • badmintonspezifische Schlägerhaltung und schlagspezifische Grundstellung vermitteln • Spielgedanke “Gegner statt Partner” herausarbeiten • Aufschlagformen für spielgerechte Eröffnung einführen • Überkopfvorhandschlag einführen – Treibballspiele • Unterhandschläge Vorhand- Rückhand in Spiel- und Übungsformen • Positionierung beim Spielen mit dem Partner auf halbem Feld • Wechselformen in der Mehrspielergruppe nutzen • Selbständiger Auf- und Abbau des Spielfeldes · Aufschlag kurz und lang und Drop	**Reflektierte Praxis** • Schlägerhaltung • Regelgerechter Aufschlag • Flugeigenschaften des Balles und Treffpunktproblematik kennen • Grundschläge beschreiben • Erstes Regelwissen • Raumausnutzungsaspekte taktisch kennen • badmintonspezifische Fußstellung • Grundstellung und zentrale Position **Fachbegriffe** • Shake-Hand-Haltung • kurze und lange Bälle • Überkopfschläge	**Unterrichtsbegleitend** • ev. Badminton Spiel und Sportabzeichen erspielen **punktuell** • diverse Zuspielformen überprüfen • Demonstrieren von Schlagformen • Positionieren/Verhalten auf dem Feld • Kenntnisse der Regeln und Spielfeldmarkierungen

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	**“*Sicher für sich und andere*”** *– Selbst- und Fremdrettung im Wasser kennen lernen und anwenden*	**4.3**	**10**
UV 2	***Grundtechniken beim Brust – und Kraulschwimmen weiter verbessern und vertiefen –*** *Selbst- und Fremdrettung im Wasser kennen lernen und anwenden*	**4.4**	**10**
UV 3	Weiterentwicklung der technisch-taktischen Grundlagen im ***Basketballspiel***	**7.5**	**14**
UV 4	*Vielfältiges Erlernen , Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im* ***Volleyball***	**7.6**	**15**
UV 5	***Ausdauerndes Laufen*** *in vielen Formen gezielt verbessern*	**3.5**	**14**
UV 6	***Zweikampfformen im Stand*** *kennen lernen und mit einem Partner anwenden*	**9.2**	**14**
UV 7	***„So sieht das aus!?“*** *– Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen*	**6.3**	**15**
UV 8	***“Bewegung am Gerät” –*** *Kennenlernen verschiedener Übungen an mindestens einem Turngerät*	**5.4**	**14**
UV 9	***„Mach dich fit!“ -*** *die eigene (Kraft-)Ausdauer gezielt im Unterricht trainieren und das eigene Training dokumentieren*	**1.4**	**14**
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:		160 UE
	Stunden für die Unterrichtsvorhaben:		120 UE
	Freiraum:		40 UE

Jahrgangsstufe 8 (UV 1)	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4
Thema des UV: Sicher für sich und andere – Selbst- und Fremdrettung im Wasser kennen lernen und anwenden		

BF/SB 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **c – Wagnis und Verantwortung**
Inhaltliche Kerne: • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasserspringen, Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Struktur und Funktion von Bewegungen
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen. [10 BWK 4.2] • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unter-schiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3] .	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK:** Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben **MK:** Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden **UK:** komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Tauchen: • sicheres Orientieren unter Wasser, Überwinden einer Tauchstrecke/Technik Streckentauchen, Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen und Springen, Steuerung von Emotionen Retten: • Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung erproben • Gefahren an und im Wasser kennen lernen	• Erproben unterschiedlicher Organisationsformen • Ritualisierung von Signalen • Spielerische Formen unter Wasser • Tunneltauchen • Hindernistauchen • Tauchspiele • Einsatz verschiedenen Materialien, • Partner- und Gruppenübungen, • Beobachtungsformen und Sicherungsformen beim Tauchen • Einsatz von Materialien beim Lernen	• Wiederholen elementarer Bade - und Sicherheitsregeln • Auftrieb, Absinken, Gleitlage, Wasserwiderstand, Druckausgleich, Zug- und Druckphasen, Beinschlag, Armzug, Gleitphase • Atemtechnik beim Tauchen • Körperspannung beim Sprung • Fuß- und Kopfsprünge, freie Sprünge • Kopfsprung und Steuerung • Selbst- und Fremdrettungstechniken realistisch benennen und beurteilen können • Techniken: Schieben, Ziehen, Selbstrettung **Fachbegriffe:** • Sicherheitsregeln • Zug- und Druckphase – • Beinschlag, Armzug, Gleitphase	**unterrichtsbegleitend:** • Einhaltung der Bade- und Sicherheits- und Organisationsregeln • Unterwasserkontrolle, Körperspannung beim Sprung • Beharrlichkeit beim Üben • Nutzung der Fachbegriffe **punktuell:** • Baderegeltest

Jahrgangsstufe 8 (UV 2)	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB:4.4

Thema des UV: Grundtechniken beim Brust – und Kraulschwimmen weiter verbessern und vertiefen – Selbst- und Fremdrettung im Wasser kennen lernen und anwenden

BF/SB 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Trainingsplanung und Organisation
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen. [10 BWK 4.1]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK:** für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. [10 SK a2] **MK:** unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. [10 MK a3] **UK:** Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. [10 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Techniken: Verbessern der beiden vorhandenen Schwimmtechniken individuell durch zahlreiche Übungs- und Trainingsformen Erlernen des Startsprungs Erlernen einer Wendetechnik Erlernen und Verbessern einer neuen Gleit- oder Wechselzugtechnik,	Einsatz verschiedenen Materialien, Partner- und Gruppenübungen, Beobachtungsformen und Sicherungsformen beim Tauchen Einsatz von Materialien beim Lernen Teillernmethode beim Erlernen von Arm- Beinbewegungen Einsatz von Partnerbeobachtungen. Bildreihen und Korrekturbögen	Phasenverlauf Grundtechniken benennen und zuordnen Selbst- und Fremdrettungstechniken realistisch benennen und beurteilen können Techniken: Schieben, Ziehen, Selbstrettung **Fachbegriffe:** Phasenverläufe Wechsel- und Gleichzugtechnik	**unterrichtsbegleitend:** Beharrlichkeit beim Üben Nutzung der Fachbegriffe Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung bei der Partnerarbeit Individueller Lernfortschritt Techniken **punktuell:** Grundscheinen Bronze, Silber, Gold erwerben oder auffrischen Zeitschwimmen

<table>
<tr><td>Jahrgangsstufe 8 (UV 3)</td><td>Dauer des UVs: 14</td><td>Nummer des UVs im BF/SB: 7.5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Weiterentwicklung der technisch-taktischen Grundlagen im Basketballspiel</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Interaktion im Sport</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [10 BWK 7.2]
• Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen:</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK: für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. [10 SK a2]
Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. [10 SK e1]

MK: in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. [10 MK e3]

UK: Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. [10 UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Erweiterung der Regelkompetenzen Bisher Gekonntes aus dem Spielen in Kleingruppen bis 3-3 wiederholen und Festigen Grundsätze von Freilaufen und Anbieten vertiefen Taktisches Verhalten beim Umschalten von Angriff auf Verteidigung ausprägen Spielen im 5-5 mit Grundaufstellung (beginnende Spezialisierung durch Aufbauspieler, Flügel, Center)	Festigen der Grundtechniken im Passen, Fangen aus dem Dribbling Festigen von Korbleger und Sprungwurf Defensive Grundidee immer wieder einbauen (zuerst den Korb beschützen, dann eigenen Gegner finden) Spiel- und Übungsformen zum sicheren, schnellen und situationsgerechten Passen Diverse Korbwurfspiel- und Übungsformen nutzen Differenzierte Spielformen für Mädchen und Jungen leistungshomogen nutzen Beginnende Spezialisierung einfordern	**Regelerweiterungen festlegen:** Rückspielregel, 3-Sekunden-Regel, Foulregel ausschärfen (Blocken des Balles erlaubt, bestimmter Körperkontakt zulässig), Spielstart mit Sprungball **Fachbegriffe:** **Positionen**: Aufbau, Flügel, Center Rebound, Außenspuren besetzten, Pass zum Aufbau Fachbegriffe Kleingruppe: Transition/ Umschaltspiel, Mann-Mann-Verteidigung	**unterrichtsbegleitend:** Spielnote (erfassen der Spielsituation und Grundlagen des Umschalt- und Positionsspiels) **punktuell:** **Grundfertigkeitstests:** Korbleger beidseitig Sprungwürfe

<table>
<tr><td>Jahrgangsstufe 8 (UV 4)</td><td>Dauer des UVs: 14</td><td>Nummer des UVs im BF/SB: 7.6</td></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Vielfältiges Erlernen, Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im Volleyball</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
· Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
· sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. [10 BWK 7.1]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK: für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. [10 SK a2]
Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. [10 SK e1]

MK: unterschiedliche Hilfen (Feed- back, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. [10 MK a3]

UK: den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportl. Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. [10 UK a3]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Von Vor-Formen zum Volleyball Hinführung zu Grobformen von oberem Zuspiel, unterem Zuspiel und Aufschlag von unten oder Anwurf Kleinfeldvolleyball unter Ausnutzung offener reduzierter Regeln zur Förderung eines gewissen Spielflusses (Reivoband und Hallendrittel längsgespannt) Spielidee vermitteln	Vielfältige Volleyballgewöhnungsübungen anbieten Offenen Technikprofile und -begriff zunächst nutzen und schrittweise Rückführung zum Technikleitbild Spielgemäße Vorformen von „Ball- im -Spiel –halte-Spielformen“ evtl. Vielkontaktzulassung anfangs in Spiel- und Übungsformen	Unteres- und oberes Zuspiel Aufschlagformen von unten Regelreduktionsvereinbarungen Spiel 3:3, Rotationsregeln Zählweise im Volleyball **Fachbegriffe**: Angabe Unteres- und oberes Zuspiel, Steller Wechselrichtung	**unterrichtsbegleitend:** Einsatz- und Leistungsbereitschaft Allg. Spielverständnis **punktuell:** Balltechnik – Test oberes und unteres Zuspiel Aufschlagzonentreffen Spielbewertung 3:3

<table>
<tr><td>Jahrgangsstufe 8 (UV 5)</td><td>Dauer des UVs: 14</td><td>Nummer des UVs im BF/SB: 3.5</td></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Ausdauerndes Laufen in vielen Formen gezielt verbessern</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB: 3 Laufen Springen, Werfen, Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
d - Leistung
f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
· Grundlegendes leichtathletisches Bewegen
· Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
· alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocashing, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen. [10 BWK 3.4]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK: grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. [10 SK d1]
ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern.
[10 SK d2]
Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben. [10 SK f1]
MK: einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1]
Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren. [10 MK f2]
UK: die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen. [10 UK d1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Spielerische Koordinationsschulung Laufen auf verschiedenen Untergründen / in verschiedenen Geländeformen (Wald/Feld, Sportplatz, Halle bergig, flach, über Hindernisse) kennenlernen. Unterschiedliche Anforderungen hinsichtlich Tempo-, Zeit-, und Rhythmusgefühl Kurz-, Mittel-, und Langzeitausdauerbelastungen erleben Arbeiten mit einem Lauftagebuch zur nachhaltigen Motivations- und Reflexionsschulung	Staffel (Zeitungslauf, Puzzellauf, Bingostaffel, Streichstaffel, Slalom, 6 Tage Rennen, Die Post kommt etc. Tempo gleichmäßig oder kontrolliert verändern, Schrittfrequenz variieren, Fersenlauf, Ballenlauf etc. Laufen mit diversen Richtungsänderungen und ihren Spielvarianten Zeitschätzläufe Biathlonstaffeln Einsatz unterschiedlicher Materialien (Bälle, Staffelstäbe, Karten etc.) Erproben unterschiedlicher Organisationsformen Selbständiges Üben und Trainieren fördern Lauftagebuch zur Trainingsdokumentation	Effiziente Koordination von Armen und Beinen Geschwindigkeitssteuerung Geländeangepasstes Laufen Richtiges Schuhwerk und wetterangepasste Sportbekleidung Individueller Laufplan Körperreaktionen beim schnellen ausdauernden Laufen kennen Gründe für Laufausdauertraining kennen (mögliches Referat für Langzeitverletzte) **Fachbegriffe:** Lauftempo Atemtechnik Lauftagebuch	**unterrichtsbegleitend:** Tagebuch zur Zielsetzung, Eigenreflexion und Bewertung "Lauftagebuch" mit 50%-Anteil an der Teilnote SuS können sich unterschiedlichen Böden und Geländeformationen anpassen SuS können das Lauf ABC ausführen SuS können ihre Ausdauerleistungsfähigkeit einschätzen und der individuellen Laufgeschwindigkeit anpassen Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen **Punktuell :** 60 Minuten-Herbstlauf mit 50% der Teilnote

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8 (UV 6)</th><th>Dauer des UVs:</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 9.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Zweikampfformen im Stand kennen lernen und mit einem Partner anwenden</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB: 9 Ringen und Kämpfen, Zweikampfsport</td><td>Inhaltsfelder:
e – Kooperation und Konkurrenz
c – Wagnis und Verantwortung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Kämpfen mit- und gegeneinander</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• 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. [10 BWK 9.1] in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht u. fair miteinander kämpfen. [10 BWK 9.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK: die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern. [10 SK c3]
Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. [10 SK e1]
Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedliche Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen er- läutern. [10 SK e2]
MK: Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren. [10 MK e1]
UK: das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. [10 UK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Erweitern der Kompetenz im Umgang mit Regeln „So tun als ob“ gehört zum Regelwerk Verbindung zwischen Kampf, Tanz und Spiel Wahrnehmung des Gegenübers als Partner und Mitspieler Geschicklichkeit im Kampf entwickeln Strategien der Kampfführung und Technikwahl entwickeln, erkennen und situativ einsetzen können Sich der Erfahrung einer konzentrierten körperlichen Berührung bewusst werden und Krafteinwirkung auf andere erfahren	Induktive Bewegungsaufgaben zu ausgewählten Kampfsportarten nutzen Problemorientierte Aufgabensituationen nutzen, die sukzessive auf eine komplexe und authentische Kampfsituation vorbereiten Rhythmisierung von Angriffs- und Ausweichbewegungen Handlungsfolgen im Takt und aus dem Takt durchführen	Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Boxen, Judo) Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Capoeira, Taekwondo, Tajiquan) Zweikampfformen mit Gerät (z.B. Kendo) **Fachbegriffe**: Begrüßung Halte- und Klammergriffe Schläge und Tritte	**unterrichtsbegleitend:** Einhaltung und Beachtung der Regelvereinbarungen Optimierung nachgestellter Zweikampfszenen in exemplarisch ausgewählten Sequenzen **punktuell:** Demonstrationen von Kampftechniken und -sequenzen

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8 (UV 7)</th><th>Dauer des UVs: 15</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 6.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „So sieht das aus!?“ – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics-Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen</td></tr>
<tr><td>BF/SB: 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:
• gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
• Variation von Bewegung</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine selbstständig um- oder neu gestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK: ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]

MK: Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neu gestalten [10 MK b2]

kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]

UK: den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]

gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mehrfacher und **kontinuierlicher** Einsatz **analoger** (Beobachtungsbogen und verbale Korrektur) und **digitaler** Medien (Video und Apps) <u>Ziel:</u> Vergleich unterschiedlicher analoger und digitaler Tools und Bewertung des Nutzens a) für den **motorischen Lern-** und **Übungsprozess** b) im Blick auf **die Entwicklung von Medienkompetenz** Einsatz von Tablets **App: Video Analysis**	Basischoreografie (**Pflicht** nach Vorgabe durch die Lehrkraft) eigene Gestaltung (**Kür**) um- und neugestalten Orientierung am MKR **eigenverantwortliches Arbeiten** auch mit Tablets **a) Stationen** **b) Lerntheke** **c) QR Code** **Feedback** **a) durch Gruppe** **b) durch Regisseur** Kriterien geleitet im Blick auf die Bewegungsqualität	**Reflektierte Praxis:** • Beurteilung des jeweils eingesetzten Tools mit Vor- und Nachteilen sowie • Vergleich der Tools im Verlauf des UVs **Fachbegriffe:** **Selbsteinschätzung** **Fremdeinschätzung** Ausführungskriterien Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung	**unterrichtsbegleitend:** • Arbeitsverhalten und Arbeitseinsatz im Gestaltungsprozess • Mitarbeit in Phasen der reflektierten Praxis • Dokumentation im Portfolio **punktuell:** auf Basis videogestützter Auswertung und Punktevergabe innerhalb der Gruppen (Ranking + Anteil an der Gruppengestaltung) durch die Lehrkraft Lehrkraft bewertet die individuelle Bewegungsqualität **Beobachtungsschwerpunkte** Umsetzung der formalen Vorgaben und der gemeinsam festgelegten Ausführungskriterien

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8 (UV 8)</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 5.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Bewegung am Gerät – Kennenlernen verschiedener Übungen an mindestens einem Turngerät</td></tr>
<tr><td>BF/SB: 5 Bewegen an Geräten- Turnen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung
d – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:
• Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren. [10 BWK 5.1]
• turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. [10 BWK 5.3]
• turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK: die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben. [10 SK a1]
unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1]
emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2]
die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern. [10 SK c3]

MK: grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportl. Bewegungen anwenden. [10 MK a1]
sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [10 MK d2]

UK: Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. [10 UK a1]
den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen. [10 UK a2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Neuorganisation von Bewegungs-koordinationen wegen Gestaltswandel Gestalterische Auseinandersetzung mit dem Turngerät Bewegungsabläufe beobachten und Bewegungskorrekturen anbieten Helfen und Sichern anwenden Mit Sportgeräten und Materialien sachgerecht umgehen	**Bei Entscheidung für den Barren:** Sicheres Schwingen und Kehre oder Wende als Grundlage für eine selbstgestaltete Kür; individuell, binnendifferenziertes Angebot turnerischer Elemente am Barren wie: Außenquersitz, Grätschsitz, Sprung in den Stütz, Kehre mit halber Drehung, Schwebestütz, Kipp-/Beugehang, Kippe usw. **Bei Entscheidung für die Ringe:** Rhythmisches Schwingen mit zwei Schwungschritten, Körperstreckung in der Schwungumkehr, Sicherer Abgang, Halbe Drehung im Umkehrpunkt, Ganze Drehung im Umkehrpunkt **Bei Entscheidung für das Reck:** Felgunterschwung mit und ohne Hindernisse zur Unterstützung, Felgaufschwung, Felgumschwung Spezifische Hilfestellungen erlernen und anwenden Erlernte Techniken in Kombination mit verbessertem Bewegungsfluss ausführen Kenntnisse über Sicherheit und Gerätenutzung anwenden	Benennen, beschreiben und analysieren der Bewegungsgrundmuster der zu erlernenden Techniken Fachbegriffe Sicherheitsaspekte und Helfergriffe kennen **Fachbegriffe:** Helfergriffe und Grifftechniken ausgewählte turnerische Elemente (z.B. Außenquersitz; Stütz usw.)	**unterrichtsbegleitend:** Auf- und Abbauhilfe Individuelle Lernmotivation und Risikobereitschaft Bereitschaft zum Helfen und Sichern **punktuell:** Übungsabfolge am gewählten Gerät turnen

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8 (UV 9)</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Mach dich fit!“ - die eigene (Kraft-)Ausdauer gezielt im Unterricht trainieren und das eigene Training dokumentieren</td></tr>
<tr><td>BF/SB: 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
d - Leistung
f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:
• Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. (E BWK 3.2)</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK: Die SuS können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining/Krafttraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern.
Die SuS können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern
Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

MK: Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).
Die SuS können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</td></tr>
</table>

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	**Leichtathletik nicht nur für Einzelkämpfer –** Kooperation und Absprachen als Leistungsfaktor am Beispiel des Sprint- Staffellaufes.	**3.6**	**12**
UV 2	Vielfältiges Erlernen, Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im **Handball**	**7.7**	**16**
UV 3	***„Fit für die Bretter“*** – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren	**1.5**	**12**
UV 4	***„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“*** – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen	**1.6**	**12**
UV 5	Koordinative Grundlagen verbessern: am Beispiel von diversen Sprung-, und Kletterparcours **- Le Parkour**	**1.7**	**12**
UV 6	**“Wie spielt man eigentlich woanders?”** Spiele aus anderen Kulturräumen kennen lernen am Beispiel von Ultimate-Frisbee oder Flag Football	**7.8**	**16**
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:		120 UE
	Stunden für die Unterrichtsvorhaben:		80 UE
	Freiraum:		40 UE

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 9 (UV 1)</th><th>Dauer des UVs: ca. 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.6</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Leichtathletik nicht nur für Einzelkämpfer – Kooperation und Absprachen als Leistungsfaktor am Beispiel des Sprint-Staffellaufes.</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen, - Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
d - Leistung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Grundlegendes leichtathletisches Bewegen
• Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Leistungsverständnis im Sport</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen. [10 BWK 3.1]
• einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. [10 BWK 3.3]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. [10 SK d2]
MK
• einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1]
UK
• den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportl. Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. [10 UK d2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Teamsprintformen kennen und anwenden • Staffelteams kooperativ bilden und in den einzelnen Teams die jeweiligen Staffelpositionen und Übergabetechniken üben und trainieren	• Hochstarttechniken auf Geraden und in Kurven üben • Staffelübergabe formen kennen und anwenden • Beschleunigungsanpassungsläufe zwischen ankommenden und annehmenden Läufer verstehen und üben können • In der Lerngruppe leistungshomogene oder heterogene Staffelteams bilden und Staffelbesetzungen und Übergabetechniken üben und vergleichen lassen. • Staffellaufstreckenspezifika erkennen und für die Staffelteams nutzen	**Reflektierte Praxis** • Wechselzonen und Wechselablauftechniken kennen • Beschleunigungsanpassungen zwischen ankommenden und ablaufenden Sprinter verstehen • Laufstreckenmerkmale verstehen und in Teambildungen umsetzen können. • Sich begründet für eine individuell optimale Übergabetechnik entscheiden. ***Fachbegriffe*** • Wechselzone • Wechseltechnik	**Unterrichtsbegleitend** • Leistungsbereitschaft **punktuell** • Abnahme der individuellen Laufzeit über 100m • Zeit Abnahme der kooperativen Laufzeit über 4x100m-Staffel – (Bewertung der Relation 'Summe der Einzelleistungen' zu 'Summe der Gesamtleistungen')

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 9 (UV 3)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.5</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Fit für die Bretter“ – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
d - Leistung
f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Allgemeines und spezielles Aufwärmen
• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Unfall- und Verletzungsprophylaxe</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen. [10 BWK 1.1]
• ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen. [10 BWK 1.3]
• eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min,</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. [10 SK d1]
• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. [10 SK d2]
• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. [10 SK d3]
• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben. [10 SK f1]
MK
• einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1]
• sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [10 MK d2]
UK</td></tr>
</table>

Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. [10 UK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Kritische Auseinandersetzung mit der Bedeutung und dem Aufbau von Fitness und ihrer Definition • Belastungen dosieren und einschätzen lernen • Differenzierte Körperwahrnehmung entwickeln- wie ist es um meine Muskulatur bestellt? • Die eigenen Kraftfähigkeiten erproben und verbessern • Funktionsfähigkeit der Muskulatur mit Hilfe eines Muskelfunktionstest zur Kraft feststellen. • Gesundheitsorientiertes individualisiertes Krafttrainingsprogramm entwickeln und über einen begrenzten Zeitraum anwenden • Mindestausprägung aller Kraftfähigkeiten als Notwendige Grundlage erkennen	• Muskelfunktionstests zu Beginn • Kombination mit funktionalen Dehnübungen für entsprechende Muskulatur • Funktionen der Grundlagenmuskulatur kennen lernen/erarbeiten • Defizitorientiertes individuelles Krafttrainingsprogramm zusammenstellen und schriftlich fixieren • Krafttrainingsübungen und -möglichkeiten in der Sporthalle erkennen und entwickeln • Halte – und Rumpfmuskulaturaufbau fördern als präventive Erkenntnis • Referate zu Kraftarten, Muskelkater o.ä.	**Reflektierte Praxis** • Vorteile eines regelmäßigen Krafttrainings kennen lernen · Gesundheitsorientierte Fitness Krafttrainings-prinzipien kennen • Allg. Basiswissen über Training kennen (M.9.1) • Zusammenhänge zwischen Mangel an Bewegung/ Krafttraining und Inaktivitätsatrophie erkennen • Gelenkstabilisierende Bedeutung der Muskulatur erkennen • Kraftarten unterscheiden (M.9.1.) • Hinweise zum gerätegestützten Krafttraining ***Fachbegriffe*** • Fitness • Kraftbegriff • KSÜ • Eingangs- und Ausgangstest	**Unterrichtsbegleitend** Krafttest praktisch mit ausgewählten Testformen Überblick Muskelsystem **punktuell** • Krafttest - Theorie nach lerngruppenspezifischer Zusammenstellung aus Fundus (M.9.1)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 9 (UV 4)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.6</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
d - Leistung
f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Allgemeines und spezielles Aufwärmen
• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Gesundheitsverständnis und Körperbilder</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen. [10 BWK 1.1]
• ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen. [10 BWK 1.3]
•</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. [10 SK d1]
• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. [10 SK d2]
• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. [10 SK d3]
• MK
• einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1]
• sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [10 MK d2]
UK
• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. [10 UK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Kritische Auseinandersetzung mit der Bedeutung und dem Aufbau von Fitness und ihrer Definition • Belastungen dosieren und einschätzen lernen • Differenzierte Körperwahrnehmung entwickeln: wie ist es um meine Muskulatur bestellt? • Die eigenen Kraftfähigkeiten erproben und verbessern • Funktionsfähigkeit der Muskulatur mit Hilfe eines Muskelfunktionstest zur Kraft feststellen. • Gesundheits-orientiertes individualisiertes Krafttrainingsprogramm entwickeln und über einen begrenzten Zeitraum anwenden • Mindestausprägung aller Kraftfähigkeiten als Notwendige Grundlage erkennen	• Muskelfunktionstests zu Beginn • Kombination mit funktionalen Dehnübungen für entsprechende Muskulatur • Funktionen der Grundlagenmuskulatur kennenlernen/erarbeiten • Defizitorientiertes individuelles Kraftrainingsprogramm zusammenstellen und schriftlich fixieren • Krafttrainingsübungen und -möglichkeiten in der Sporthalle erkennen und entwickeln • Halte – und Rumpfmuskulaturaufbau fördern als präventive Erkenntnis • Referate zu Kraftarten, Muskelkater o.ä.	• Vorteile eines regelmäßigen Krafttrainings kennen lernen • Gesundheitsorientierte Fitness- Krafttrainings-prinzipien kennen • Allg. Basiswissen über Training kennen (M.9.1) • Zusammenhang zwischen Mangel an Bewegung/Krafttraining und Inaktivitätsatrophie erkennen • Gelenkstabilisierende Bedeutung der Muskulatur erkennen • Kraftarten unterscheiden (M.9.1.) • Hinweise zum gerätegestützten Krafttraining • **Fachbegriffe:** • Fitness • Kraftbegriff • KSÜ • Eingangs- und Ausgangstest	**Unterrichtsbegleitend** Krafttest praktisch mit ausgewählten Testformen Überblick Muskelsystem SoMi-Note **punktuell** • Krafttest - Theorie nach lerngruppenspezifischer Zusammenstellung aus Fundus (M.9.1)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 9 (UV 5)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.7</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Koordinative Grundlagen verbessern: am Beispiel von diversen Sprung-, und Kletterparcours - Le Parkour</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Allgemeines und spezielles Aufwärmen
• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Wahrnehmung und Körpererfahrung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen. [10 BWK 1.1]
• ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen. [10 BWK 1.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben. [10 SK a1]
MK
• einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1]
UK
• unterschiedliche Hilfen (Feed- back, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. [10 MK a3]
• komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen können • Koordinative Fähigkeiten in intensiven Parkurformen ausprägen und verbessern	• Diverse Sprungvariationen in unterschiedlichen Sprungarrangements entwickeln, ausführen und intensiv üben können • Kraft und Gewandtheit in Hindernisparkouren verbessern • Mit dem Partner kooperativ in Hindernissparkouren aufgabenorientiert agieren	**Reflektierte Praxis** • Sprung ABC • Sprunggarten • Koordinative Grundlagen begrifflich verstehen und erklären können ***Fachbegriffe*** • Le Parkour • ausgewählte Stationsnamen • Koordinative Fähigkeiten • Bewertungskriterien	**Unterrichtsbegleitend** • Auf-/Abbauhilfe • Bewältigung der koordinativen Aufgaben • Bereitschaft zum Helfen und Sichern • SoMi-Note **punktuell** • ggf. Überprüfung anhand eines Parcours
	situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]		

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 9 (UV 6)</th><th>Dauer des UVs: ca. 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7.8</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Wie spielt man eigentlich woanders? Spiele aus anderen Kulturräumen kennen lernen am Beispiel von Ultimate-Frisbee oder Flag Football</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 7 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</td><td>Inhaltsfelder:
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. [10 BWK 7.3]
• eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korfball, Tschoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.4]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. [10 SK e1]
• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedliche Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern. [10 SK e2]
MK
• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren. [10 MK e1]
UK
• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. [10 UK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Gerätewahrnehmungen machen: Flugeigenschaften erproben und erlernen • Regelrecherche, angepasste Regelumsetzung und Nutzung erlernen • Allgemeine Spielfähigkeiten von sportspielspezifischen neuen Spielfähigkeiten unterscheiden können	• Wurftechniken und Fangtechniken schulen: • Vorhandwurf • Rückhandwurf • Evtl. Überkopfwurf • Sandwichcatch • Einhändiges Fangen • Zielgerichteter Pass in den Lauf • Ultimatespezifische Pass- und Laufwege erlernen	**Reflektierte Praxis** • Regelkenntnisse · • Sportspielspezifische Fachbegriffe (Vor- und Rückhandwürfe, "SandwichCatch", hohes "C" bzw. tiefes "C") ***Fachbegriffe*** • Sternschritt • hohes und tiefes "C" • Sandwichcatch • Endzone	**Unterrichtsbegleitend** • Regeltest • Wurftechniken – Fangtechniken überprüfen • Ultimatspezifische Spielfähigkeit **punktuell** • Überkopfwurf

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Erweiterung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten im **Volleyballspiel.**	**7.9**	**16**
UV 2	Erweiterung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten im **Basketballspiel.**	**7.10**	**14**
UV 3	Individuelle Leistungssteigerung in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik anstreben am Beispiel des Erlernens des **Hochsprungs**	**3.7**	**14**
UV 4	**Tanzen in der kulturellen Bildung –** Hip Hop oder Jumpstyle	**6.4**	**16**
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: **Stunden für die Unterrichtsvorhaben:** **Freiraum:**		80 UE 60 UE 20 UE

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10 (UV 1)</th><th>Dauer des UVs: ca. 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7.9</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Erweiterung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten im Volleyballspiel.</td></tr>
<tr><td>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:
d - Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td>Inhaltlicher Kern:
• Mannschaftsspiele</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
• Leistungsverständnis im Sport</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [10 BWK 7.2]</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedliche Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern. [10 SK e2]
MK
• einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. [10 MK e2]
• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. [10 MK e3]
UK
• den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportl. Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. [10 UK d2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/Diagnose
Mögliche Inhalte • · Prinzip des vielfältigen Wiederholens und Festigens bisheriger Grundtechniken nutzen • Verfeinerung von oberem Zuspiel, unterem Zuspiel und Aufschlag von unten oder Anwurf – • Kleinfeldvolleyball unter Ausnutzung offener reduzierter Regeln zur Förderung eines gewissen Spielflusses • Situative Hinführung zum Originalvolleyballspiel mit Regelreduktionen	• Vielfältige Volleyballgewöhnungsübungen wiederholen • mit offenen Lösungen beginnen, um zum Technikleitbild zu gelangen • Spielgemäße Vorformen von „Ball im -Spiel –halten“ wiederholen und schrittweise Hinführung zum Volleyball mit angepasster Regelreduktion • Entwicklung von Grundaufstellungsformen und ersten taktischen Teilvariationen	**Reflektierte Praxis** • Oberes und unteres Zuspiel • Aufschlagformen • Regelreduktionsvereinbarungen • Regelerweiterungsverständnis, eigenständiges Schiedsrichtern beim Mittelstufenfest (M9.2) • Spiel 6:6. ***Fachbegriffe*** • Aufschlag von unten • Aufstellung • 3 Mal spielen • Angriffsschlag	**Unterrichtsbegleitend** • techniktreues volley Spielen in allen Spielformen **punktuell** • **Balltechnik – oberes und unteres Zuspiel aus der Bewegung** • **Spiel 6:6 - Positionstreue - Verschiebung im Raum - gezieltes Spielen in freie Räume des Gegners** • Schiedsrichtern (M9.2)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10 (UV 2)</th><th>Dauer des UVs: ca. 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7.10</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Erweiterung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten im Basketballspiel.</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen</td><td>Inhaltsfelder:
d - Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Mannschaftsspiele</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Trainingsplanung und Organisation</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [10 BWK 7.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. [10 SK a2]
• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedliche Spiele oderWettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern. [10 SK e2]
MK
• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung dervereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. [10 MK e3]
UK
• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. [10 UK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/Diagnose
Mögliche Inhalte • Technische, taktische und soziale Grundlagen des Spielens weiter ausbauen • Bedingungen für Leistungen in Sportspielen kennen lernen und reflektieren • Unterschiedliche Interessensgruppen zulassen (auch koedukativ) • Taktisches Handlungswissen bez. erweitern	• Zielwurfformen in Spiel- und Übungsformen verbessern · • Formen der Ballkontrolle, des Dribblings und des zielgerichteten sicheren Passens (Direktspiel) verbessern (Doppelpass) • Diverse Kleinfeldspielformen erproben • Grundsätze des Freilaufens, Anbietens und des Raumverhaltens vermitteln • Defensverhalten schulen • Überzahlsituationen situationsgerecht nutzen	**Reflektierte Praxis** • Dribbling • Verhalten Angreifer und Verteidiger bei Überzahl • Regelwissen beim Foulspiel erweitern ***Fachbegriffe*** • In den Lauf passen	**Unterrichtsbegleitend** • Spielnote: **Erfassen der Spielsituation und Grundlagen des Positionsspiels** **punktuell** • Überprüfungsformen:

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10 (UV 3)</th><th>Dauer des UVs: ca. 14</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 3.7</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Individuelle Leistungssteigerung in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik anstreben am Beispiel des Erlernens des Hochsprungs</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen, - Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen. [10 BWK 3.2]</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [10 BWK 7.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. [10 SK a2]
MK
• analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motor. Lern- u. Übungsprozesse zielorientiert einsetzen. [10 MK a2]
• unterschiedliche Hilfen (Feed- back, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. [10 MK a3]
• sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [10 MK d2]
UK
• den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen. [10 UK a2]
• den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportl. Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. [10 UK a3]
• den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportl. Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. [10 UK d2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/ Diagnose
Mögliche Inhalte • Gewöhnung an eine bewusste Verbesserung von Bewegungsabläufen • Phasenverlauf der Bewegungen kennen und unterscheiden können • Zielgerichtete Übungsformen mit Betonung der Technikelemente • Systematischere Vermittlung bewegungsspezifischer Kenntnisse	• Vielfältige Sprungvorbereitungen und Sprungvarianten nutzen • Diverse Formen von Steigesprünge und Kurvenanläufe • Differenzierte Aufgabenstellungen zu einzelnen Phasen des Sprunges • Erlernen der individuellen Schrittgestaltung beim Anlauf • Leistung relativ einführen und anwenden *Methodenkompetenz 4.1: Die Schüler sollen mit dem eigenen Handy gefilmt werden, so dass sie ihre eigene Bewegung nachvollziehen können und darauf aufbauend individuelle Anpassungen vornehmen können. Freiwillig können Schüler auf den Schul-Ipads ihren Sprung für zukünftige Lerngruppen speichern.*	Reflektierte Praxis • Bedeutung der grundlegenden Bewegungsmerkmale kennen • Phasenverlauf beschreiben können • Beobachtungsschulung bei Anlauf und Absprungverhalten • Erste Fehlerbilder erkennen können *Fachbegriffe* • Anlauf, Absprung, Flug- und Landephase • Absprung- und Schwungbein • Hohlkreuz; Doppelarmschwung	Unterrichtsbegleitend • Einsatz- und Leistungsbereitschaft punktuell • **unterschiedliche Leistungsbewertungen nutzen: Höhe und Grobformtechniknote**

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10 (UV 4)</th><th>Dauer des UVs: ca. 10</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 6.4</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Tanzen in der kulturellen Bildung – Hip Hop oder Jumpstyle</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</td><td>Inhaltsfelder:
b - Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltlicher Kern:
• Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Gestaltungskriterien</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren. [10 BWK 6.1]
• eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition mit oder ohne Materialien aus dem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen. [10 SK b1] das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben. [10 SK b2]
MK
• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen. [10 MK b1]
• Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten. [10 MK b2]
• kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [10 MK b3]
UK
• die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. [10 UK b1]
• gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. [10 UK b2]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung/ Diagnose
Mögliche Inhalte • Bewegungsverbindungen und -variationen zu Klang und Musik • Den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung erleben • Aspekte der Bewegungsqualität thematisieren • Anpassung der Gestaltung an die individuelle Ausdrucksfähigkeit • Selbstbestimmtes und selbstorganisiertes Lernen erfahren und ausprobieren • Kreatives Bewegungshandeln und seine Präsentation einschätzen und nach ausgewiesenen Kriterien beurteilen	• Explorierende Auseinandersetzung mit den Bedingungen und Möglichkeiten des eigenen Körpers entdecken lassen • Üben selbstgewählter Bewegungen und Handlungsformen • Rhythmisch dynamische und partnerbezogene Aspekte einbeziehen • Eigenständige Entwicklung neuer Bewegungen und selbständige Erweiterung und Veränderung der Bewegungsmerkmale und Ausführungskriterien • Kriterienentwicklung für eine eigene Gruppenchoreographie • Feinarbeit an der eigenen Choreographie und Vorbereitung der Präsentation	**Reflektierte Praxis** • „Sich-Bewegen“ im Zeitgenössischen Tanz • Drei Bewegungsebenen (untere, vertikale und obere Ebene) • Körperbewusstsein aufbauen • Sich über den Körper ausdrücken • Berührungsängste abbauen ***Fachbegriffe*** • Bewegungsebenen • Bewegungsmerkmale • Ausführungskriterien • Choreographie	**Unterrichtsbegleitend** • Einsatzwille – Leistungsbereitschaft • Bereitschaft, neue Bewegungen kreativ zu erproben • Einsatz in der Gruppe • Individueller Lernfortschritt **punktuell** • **Präsentation einer selbst entwickelten Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung der Kriterien**