

Schulinterner Lehrplan AvH G9

Unterrichtsangebot

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

Jahrgangsstufe	5	6	7	8	9	10
Unterrichtsstunden	4	3	2	4	3	2

Das Fahrtenprogramm der Schule sieht in der Jahrgangsstufe 9 eine Schneesportfahrt vor, die als Teil des Sportunterrichts durchgeführt wird. Ansprechpartner ist Herr Vollmer.

Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren

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

Sporthelferausbildung

Unsere Schule bietet im außerunterrichtlichen Schulsport in Kooperation mit dem Stadt-/Kreis-sportbund Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich im 7. Jahrgang als Sporthelferin bzw. Sporthelfer ausbilden zu lassen. Die Ausbildung und der Einsatz der Sporthelfer*innen (z.B. Betreuung des Pausensports, Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Betreuung im AG-Angebot) werden von Frau Hug durchgeführt. Jährlich werden bis zu 20 Ausbildungsplätze zur Verfügung gestellt.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einer Bemerkung auf dem Zeugnis versehen. (Bemerkung z.B.: „Britta hat erfolgreich ehrenamtlich als Sporthelferin mitgewirkt.“).

Schulsportliches Wettkampfwesen (u.a. „Jugend trainiert für Olympia“)

Für die Schulmannschaften findet gegebenenfalls ein Vorbereitungstraining statt, das individuell abgesprochen wird. Sporthelferinnen und Sporthelfer können das Training unterstützen. Die Teilnahme am schulsportlichen Wettkampfwesen/„Jugend trainiert für Olympia“ wird regelmäßig dokumentiert und als Bemerkung auf dem Zeugnis vermerkt.

Schulsportfeste und -turniere; Sport im Rahmen von Schulfesten

Unsere Fachkonferenz hat beschlossen, dass jährlich auf der Grundlage des Unterrichts Bundesjugendspiele und Schulsportwettkämpfe und -turniere durchgeführt werden.

Außerdem findet jährlich am Freitag vor der Mottowoche des Abiturjahrgangs der Eselcup (Volleyballturnier) für alle interessierten Schüler*innen und Lehrer*innen statt. Ansprechpartner und Organisator ist hierbei Herr Sawroch.

Grundlagen der Leistungsbewertung im Fach Sport für die Sekundarstufe I und II

Die Leistungsbewertung erfolgt im Fach Sport nach dem MEISTER-Prinzip (Kriterien). Dies findet in beiden Sekundarstufen Anwendung, die Gewichtung der einzelnen Bereiche kann dabei aber variieren.

Motorische Fähigkeiten

Einsatz

Individueller Fortschritt

Sozialverhalten

Teamfähigkeit und Kooperation

Einhalten von Regeln

Referate, Sonstiges und mündliche Mitarbeit

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	„ Spiele fürs Köpfchen “ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („ <i>Games for brains</i> “) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	2.2	4
UV 3	„ Rennen, Hüpfen, Werfen “ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren	3.1	12
UV 4	„ Der Ball ist mein Freund “ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	7.1	12
UV 5	„ 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	„ Spiele 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

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

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 • Warming-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

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

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 • Warming-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 fördern • 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

Jahrgangsstufe: 5 (UV3)	Dauer des UVs: ca. 6-8	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
Thema des UV: „ <i>Rennen, Hüpfen, Werfen</i> “ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: - Grundlegendes leichtathletisches Bewegen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]	

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, Anlauflage, 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 Wurfdisciplinen • Lehrer bewertet Regelkonformität

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

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 (Zielschuss-spiele) • 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: <u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> • 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: <u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> • 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. 20	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		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz d - Leistung
Inhaltliche Kerne: - Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5] - Motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness [1]	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [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 Gruppenkürren 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

Jahrgangsstufe 5 (UV 6)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs: 6.1
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		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
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]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] MK - Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1]	

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

Jahgangsstufe: 5 (UV 7)	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: „Spielen nach Regeln und mit Verstand“ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
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]	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]	

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, Doppel-dribbling	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

Jahrgangsstufe: 5 (UV 8)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.2
Thema des UV: „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: - Grundlegendes leichtathletisches Bewegen - Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
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 Fertigniveau ausführen [6 BWK 3.2]	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 kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]	

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, erfüllen 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 Anlaufrythmus Blick-und Zeigerichtung) • Tiefstart (Signale) • Technik des Hocksprungs beim Weitsprung	Unterrichtsbegleitend • Übungen demonstrieren und beschreiben Punktuell • BJS Wettkampf Wettkampfsimulation

Jahrgangsstufe 5 (UV9)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: „Auf der Welle durch die Halle“ – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Waveboard-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen		
BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wassersport	Inhaltsfelder: f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
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]	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]	

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 Schüler) • Fachbegriffe • Erproben und Experimentieren	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

Jahgangsstufe: 5 (UV 10)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: „Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f – Gesundheit
Inhaltliche Kerne: - Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen - Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser - Schwimmarten einschließlich Start und Wende	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
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]	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]	

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

Jahrgangsstufe: 5 (UV11)	Dauer des UVs: ca. 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: „ <i>Wasserspringen & Tauchen ohne Angst und Übermut!</i> “ – Beim vielfältigen Springen & (Strecken-)Tauchen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: - Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] - Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] - in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - 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]	

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, Bein-schlag, • 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

Jahgangsstufe: 5 (UV 12)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
Thema des UV: „Fit und leistungsstark“ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: • Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
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]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Techniken: Erlernen der Brust- und Rückentechnik, Erlernen des Startsprungs, Verbessern einer vorhandenen Schwimmtechnik individuell	• 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 Bewegungsverbinding nutzen	5.2	12
UV 5	„ Cooler 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	6
UV 7	„ Abgerechnet wird zum Schluss “ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	3.3	12
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 “ – Exploration und Anwendung fußball-spezifischer/tischtennis-spezifischer Techniken und Regeln	7.3	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			80 UE
Freiraum:			40 UE

Jahrgangsstufe: 6 (UV 1)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
Thema des UV: „Ausdauer macht Spaß!“ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: • Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
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]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] UK • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) Leistungsbewertung
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 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	Reflektierte Praxis • 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)	unterrichtsbegleitend • Tagebuch zur Zielsetzung, Eigenreflexion und Bewertung "Lauftagebuch" mit 50% 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 • 15 Minuten Ausdauerlauf • ggf. 60 Minuten-Herbstlauf mit 50% der Teilnote

Jahrgangsstufe: 6 (UV 2)	Dauer des UVs: ca. 5	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
Thema des UV: „Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: • Kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeld-spezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) Leistungsbewertung
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 non-verbaler Kommunikation in Spielsituationen	unterrichtsbegleitend • In jeder Sportart 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 und genereller Sicherheitsaspekte Punktuell • Anwendung und Einhaltung der Spielregeln • Erweiterung der Spielregeln • Ballsicherheitstests

Jahrgangsstufe: 6 (UV 3)	Dauer des UVs: ca. 5	Nummer des UVs im BF/SB: 2.4
Thema des UV: „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
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]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) Leistungsbewertung
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: • 1. Entwicklung eines Sportspiels Kriterien: Material, Spielart, Fortbewegungsart, Spielfeld etc. • 2. Schriftliche Spielanleitung erfassen

Jahrgangsstufe: 6 (UV 4)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
Thema des UV: „Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch?“ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebelbalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: - Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekom-binationen - Normgebundenen Turnen an Geräten und Gerätebahnen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] - Variation von Bewegung [b]	
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 Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebelbalken) demonstrieren [6 BWK 5.2] - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situations-bezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) 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 • Ritualisierung von Signalen zum sammeln und Kommunizieren	Reflektierte Praxis • Kennenlernen elementarer Sicherheitsregeln • Kennenlernen elementarer turnerischer Fachbegriffe für turnerische Elemente am Boden • Phasenverläufe (Auftakt-, Hauptaktions- und Ausklangphase) • Körperachsen • Erste Helfergriffe • Umgang mit Schwierigkeitsstufen	unterrichtsbegleitend • Sicherheitsregeln, Helfergriffe, Lernprogression • Bewegungsqualität der turnerischen Fertigkeiten Punktuell • Rolle (vorwärts/rückwärts) • Handstand mit oder ohne • Hilfestellung • Grobform Rad • ggf. Verbindung turnerischer Elemente in Grobform an Barren, Reck oder Schwebebalken

Jahgangsstufe: 6 (UV 5)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
Thema des UV: „ <i>Cool moves zu aktuellen Hits</i> “ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte: • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Kompositionen präsentieren [6 BWK 6.2]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • u.a. gestalterische Auseinandersetzung mit gymnastischen Grundformen • Erlernen bestimmter Tanzformen (Jumpstyle – HipHop oder VideoClip-Dancing) • Kreatives Bewegunghandeln und seine Präsentation erleben • Bewegungsverbindungen und -variationen zu Klang und Musik	• 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 • Kreative Erarbeitungen in Kleingruppen Punktuell • Präsentationen kriterienorientiert bewerten (Zeit, Raum, Dynamik, Form) • Test Grundbegriffsverständnis und Gestaltungskriterien

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

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) Leistungsbewertung
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 usw.) kennen	unterrichtsbegleitend • Aktive motorische und kognitive Mitarbeit in den Unterrichtsstunden Punktuell • SuS übernehmen Aufwärmphasen - programme

Jahrgangsstufe: 6 (UV 7)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
Thema des UV: „Abgerechnet wird zum Schluss“ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: - Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe und Mehrkämpfe	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen [6 BWK 3.2] - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) 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 • Weitsprungüberprüfungen • Weitwurfüberprüfungen • Sprintüberprüfungen • bspw. BJS Wettkampf Wettkampfsimulation

Jahrgangsstufe 6 (UV 8)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: „Vielfältig und fair“ – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen		
BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: • Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1] • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) Leistungsbewertung
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 ums 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

Jahgangsstufe: 6 (UV 9)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: „Wir halten uns an die Regeln“ – Exploration und Anwendung fußball-spezifischer/tischtennis-spezifischer Techniken und Regeln		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele/Rückschlagspiele (Fußball und/oder Tischtennis) • Partnerspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Sportspiel-übergreifende 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]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	(zusätzliche) Leistungsbewertung
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, Dribbel-, Schussvarianten • Spiel 3:3 oder 4:4 auf kleine Kästen

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	UV Nr
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, [6 SK a1] - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2]	5.3 5.5	- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen, [6 MK a1] - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2]	5.8 5.5	- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1]	5.8
Bewegungsgestaltung (b) • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen	- Grundformen gestalterischen Bewe-gens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen, [6 SK b1] - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. [6 SK b2]	5.6 6.5	- Grundformen gestalterischen Bewe-gens nach- und umgestalten, [6 MK b1] - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [6 MK b2]	5.6 6.5	- kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen. [6 UK b1]	6.5

Wagnis und Verantwortung (c) • Handlungssteuerung	- die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahrenbeschreiben. <i>[6 SK c1]</i>	5.9	- verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. <i>[6 MK c1]</i>	5.11	- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen. <i>[6 UK c1]</i>	5.11
Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	
Leistung (d) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport	• die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, <i>[6 SK d1]</i> • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, <i>[6 SK d2]</i> • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. <i>[6 SK d3]</i>	5.5 5.12 5.12	• einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. <i>[6 MK d1]</i>	6.7	- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. <i>[6 UK d1]</i>	5.7
Kooperation und Konkurrenz (e) • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport	• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, <i>[6 SK e1]</i> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. <i>[6 SK e2]</i>	5.7 6.7	• selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, <i>[6 MK e1]</i> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren. <i>[6 MK e2]</i>	6.3 6.3	• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. <i>[6 UK e1]</i>	6.3

Gesundheit (f) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	• grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. <i>[6 SK f1]</i> • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. <i>[6 SK f2]</i>	5.9 6.6	• Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. <i>[6 MK f1]</i>	5.10	• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. <i>[6 UK f1]</i>	6.6
--	--	----------------	---	------	---	-----

Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit	sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, [6 BWK 1.1] 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, [6 BWK 1.3] 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]	6.6 5.5 5.5 5.12
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele	Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen, [6 BWK 2.1] Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten, [6 BWK 2.2] lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen, [6 BWK 2.3] 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]	5.1 6.2 5.1 6.3
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	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 Fertigniveau ausführen, [6 BWK 3.2] einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen. [6 BWK 3.3]	5.3 5.8 6.7

• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe		
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4) • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, [6 BWK 4.1] grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, [6 BWK 4.2] eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen, [6 BWK 4.3] in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen. [6 BWK 4.4]	5.10 5.10 5.10 5.11

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Bewegen an Geräten – Turnen (5) • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	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]	5.5 6.4 6.4
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)	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] eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren. [6 BWK 6.2]	5.6 6.5

• Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung		
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden, <i>[6 BWK 7.1]</i> sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, <i>[6 BWK 7.2]</i> in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. <i>[6 BWK 7.3]</i>	6.9 6.9 6.9
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8) • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen, <i>[6 BWK 8.1]</i> grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen. <i>[6 BWK 8.2]</i>	5.9 5.9
Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport (9) • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander	unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen, <i>[6 BWK 9.1]</i> in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen. <i>[6 BWK 9.2]</i>	6.8 6.8

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	7.5	16
UV 5	„ Was macht die Unterschiede der Spiele aus? „– Grundideen und Strukturen verschiedener Mannschaftsspiele analysieren, vergleichen und verändern	2.5	14
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			74 UE
Freiraum:			6 UE

Jahrgangsstufe: 7 (1)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.4
Thema des UV: Technisch-taktische Grundfertigkeiten im Hockey erlernen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: • Mannschaftsspiele (Hockey)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. [10 BWK 7.1]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Vorbereitende Grundtechniken üben • Vorbereitende kleine Spielformen in der überschaubaren Kleingruppe • Einzelspiel, Zweier- und Dreiergruppe für hohe Übungintensität 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

Jahrgangsstufe: 7 (2)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
Thema des UV: Vielfältige Lauf- Sprung- und Wurferfahrungen machen (2) Weiterentwicklung und Vertiefung von Grundfertigkeiten		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d – Leistung
Inhaltlicher Kern: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport (d) • Struktur und Funktion von Bewegung (a)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technischkoordinativen Fertigniveau ausführen, [10 BWK 3.1] • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen. [10 BWK 3.2] • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft) beschreiben [10 Sk d1] • Ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 Sk d2] MK • Einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] UK • Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]	

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 (M6.3.2) % Wurf ABC • Weitere Bewegungsmerkmale vertiefen – (Abwurfwinkel, Bogenspannung Stemmschritt Anlaufrhythmus Blick- und Zeige- richtung –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

Jahrgangsstufe: 7 (3)	Dauer des UVs: ca. 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UV: Einführung in die Partner- und Gruppenakrobatik – Kunststücke lernen, üben und präsentieren		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten- Turnen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltlicher Kern: • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Akrobatik	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Präsentation von Bewegungsgestaltung (b) • Handlungssteuerung (c) • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • Eine selbstentwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtung) beschreiben [10 SK b2] • Unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] MK • Unterschiedliche Ausgangspunkt (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltung – allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach- um-, neugestalten [10 MK b2] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
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 <i>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.</i>	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

Jahrgangsstufe: 7 (4)	Dauer des UVs: ca. 14	Nummer des UVs im BF/SB: 2.5
Thema des UV: „ <i>Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein</i> “ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln		
BF/SB 7 : Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: Partnerspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. [10 BWK 7.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben. [10 SK a1] Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (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 motor. 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
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 • Grundschnitte beschreiben • Erstes Regelwissen • Raumausnutzungsaspekte taktisch kennen • badmintonspezifische Fußstellung • Grundstellung und ZP 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

Jahrgangsstufe: 7 (5)	Dauer des UVs: ca. 14	Nummer des UVs im BF/SB: 2.5
Thema des UV: „Was macht die Unterschiede der Spiele aus?“ – Grundideen und Strukturen verschiedener Mannschaftsspiele analysieren, vergleichen und verändern		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz f - Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: • Spiele aus anderen Kulturen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2]	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 unterschiedl. Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. [10 SK e2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Mind. 2 Mannschaftssportarten: z.B. Tschoukball, Flagfootball, Handball, Basketball, Hockey, Futsal etc. • Unterschiedliche Anforderungen im Spielprozess bzgl. Technik und Taktik • Regelverständnis • Regelvariationen und ihre Auswirkungen auf das Spiel Fachbegriffe: • Technik und Taktik • Angriffs- und Abwehrverhalten • Mannschafts- und Individualtaktik • Kooperations- und Konkurrenz-situationen	• Erproben und Experimentieren von Regelveränderungen • Entwickeln geeigneter Bewegungsmuster zum Freilaufen und Anbieten	• Erproben und Experimentieren von Regelveränderungen • Entwickeln geeigneter Bewegungsmuster zum Freilaufen und Anbieten	Unterrichtsbegleitend • Taktiküberprüfung – Freilaufen und Anbieten, Ausweichen, Finten etc. • Anstrengungsbereitschaft • team- und zielorientiertes Spielen • Situations- und adressatenangemessenes Spielverhalten punktuell • Regelverständnis (ggf.) - Techniküberprüfung • Merkmale: Grobkoordination des Passens/Werfens und Fangens/Stoppens, Bewegungsfluss (grundlegend), Bewegungsdynamik, Bewegungsrhythmus

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 Fremdreitung im Wasser kennen lernen und anwenden	4.3	10
UV 2	Grundtechniken beim Brust – und Kraulschwimmen weiter verbessern und vertiefen – Selbst- und Fremdreitung im Wasser kennen lernen und anwenden	4.4	10
UV 3	Weiterentwicklung der technisch-taktischen Grundlagen im Basketballspiel	7.6	14
UV 4	Vielfältiges Erlernen , Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im Volleyball	7.7	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 (a) • Handlungssteuerung (c)	
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 unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3] .	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK: Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] MK: Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] 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 [10 UK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Rückenschwimmen ohne Arme • Kleiderschwimmen • Schlepptechniken • Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung erproben • Gefahren an und im Wasser kennen lernen	• Erproben unterschiedlicher Organisationsformen • Ritualisierung von Signalen • Einsatz verschiedenen Materialien • Partner- und Gruppenübungen, • Beobachtungsformen und Sicherungsformen • Einsatz von Materialien beim Lernen	• Wiederholen elementarer Bade - und Sicherheitsregeln • Auftrieb, Absinken, Gleitlage, Wasserwiderstand, Druckausgleich, Zug- und Druckphasen, Beinschlag, Armzug, Gleitphase • 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 • 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 Fremddretung im Wasser kennen lernen und anwenden		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende	Inhaltliche Schwerpunkte: • Trainingsplanung und Organisation (a)	
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

Jahrgangsstufe 8 (UV 3)	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5
Thema des UV: Weiterentwicklung der technisch-taktischen Grundlagen im Basketballspiel		
BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -Verarbeitung (a) - Interaktion im Sport (e)	
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]	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]	

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 besetzen, 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

Jahrgangsstufe 8 (UV 4)	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UV: Vielfältiges Erlernen, Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im Volleyball		
BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: - grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. [10 BWK 7.1]	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]	

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 längs gespannt) 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

Jahrgangsstufe 8 (UV 5)	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.5
Thema des UV: Ausdauerndes Laufen in vielen Formen gezielt verbessern		
BF/SB: 3 Laufen Springen, Werfen, Leichtathletik		Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen. [10 BWK 3.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK: • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. [10 SK d1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. [10 SK d2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben. [10 SK f1] MK: • einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1] • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [MK10 f1] • 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]	

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

Jahrgangsstufe: 8 (UV 6)	Dauer des UVs:	Nummer des UVs im BF/SB: 9.2
Thema des UV: Zweikampfformen im Stand kennen lernen und mit einem Partner anwenden		
BF/SB: 9 Ringen und Kämpfen, Zweikampfsport	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) • Handlungssteuerung (c)	
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]	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 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]	

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

Jahrgangsstufe: 8 (UV 7)	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
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		
BF/SB: 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne: Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Variation von Bewegung	
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]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK: ausgewählte Ausführungskriterien (Bewungsqualität, 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]	

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 Gruppen-gestaltung) durch die Lehrkraft Lehrkraft bewertet die individuelle Bewegungsqualität Beobachtungsschwerpunkte Umsetzung der formalen Vorgaben und der gemeinsam festgelegten Ausführungskriterien

Jahrgangsstufe: 8 (UV 8)	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.4
Thema des UV: Bewegung am Gerät – Kennenlernen verschiedener Übungen an mindestens einem Turngerät		
BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten- Turnen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c) • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)	
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]	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) sportlichen Handelns in Wagnissituationen 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] 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]	

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	<u>Bei Entscheidung für den Barren:</u> Sicheres Schwingen und Kehre oder Wende als Grundlage für eine selbst-gestaltete Kür individuell, binnendifferenziertes Angebot turnerischer Elemente am Barren wie: Außenquersitz, Grätschsitz, Sprung in den Stütz, Kehre mit halber Drehung, Schwebestütz, Kipp-/Beugehang, Kippe usw. <u>Bei Entscheidung für die Ringe:</u> Rhythmisches Schwingen mit zwei Schwungschritten, Körperstreckung in der Schwungumkehr, Sicherer Abgang, Halbe Drehung im Umkehrpunkt, Ganze Drehung im Umkehrpunkt <u>Bei Entscheidung für das Reck:</u> Fel-gunterschwung mit und ohne Hinder-nisse zur Unterstützung, Felgauf-schwung, Felgumschwung Spezifische Hilfestellungen erlernen und anwenden Erlernte Techniken in Kombination mit verbessertem Bewegungsfluss aus-führen Kenntnisse über Sicherheit und Gerätenutzung anwenden	Benennen, beschreiben und ana-lysieren der Bewegungsgrund-muster der zu erlernenden Techni-ken Fachbegriffe Sicherheitsaspekte und Helfer-griffe kennen Fachbegriffe: Helfergriffe und Grifftechniken ausgewählte turnerische Elemente (z.B. Außenquersitz; Stütz usw.)	unterrichtsbegleitend: Auf- und Abbauhilfe Individuelle Lernmotivation und Risi-kobereitschaft Bereitschaft zum Helfen und Sichern punktuell: Übungsabfolge am gewählten Gerät turnen

Jahrgangsstufe: 8 (UV 9)	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.4
Thema des UV: „Mach dich fit!“ - die eigene (Kraft-)Ausdauer gezielt im Unterricht trainieren und das eigene Training dokumentieren		
BF/SB: 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: f – Gesundheit a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten – Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f) • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Ein gesund funktionales Muskeltraining (z.B. Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [BWK 1.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK: Die SuS können • Auswirkungen des Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und spezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK: Die SuS können • Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]	

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	7.8	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	7.9	16
UV 7	Eine Reise in den Schnee – Skiexkursion nach Österreich	8.1	-
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			80 UE
Freiraum:			40 UE

Jahrgangsstufe: 9 (UV 1)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
Thema des UV: Leichtathletik nicht nur für Einzelkämpfer – Kooperation und Absprachen als Leistungsfaktor am Beispiel des Sprint- Staffellaufes.		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen, - Leichtathletik		Inhaltsfelder: d - Leistung
Inhaltlicher Kern: • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen. [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. [10 BWK 3.3]	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 Einzelementen 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]	

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 Läufern 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')

Jahrgangsstufe: 9 (UV 2)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
Thema des UV: Vielfältiges Erlernen, Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im Handball		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: • Mannschaftsspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Interaktion im Sport	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • 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] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. [10 SK e2] MK • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen. [10 MK a2] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren. [10 MK e1] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. [10 MK e2] 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Von Endlinienspielen (Ultimateformen) oder Torpassspielen durch ein offenes Tor zum Handball ohne Torwart • Hinführung zur Grobformen des Sprungwurfs und Passtechniken • Kleinfeldhandball unter Ausnutzung reduzierter Regeln zur Förderung eines gewissen Spielflusses • Spielidee vermitteln mit alternativen Torzielen • erste Aufstellungen im Angriff	• Vielfältige Torwurf- und Zielpass Arrangements • Spielgemäße Vorformen von Handball Bodenpassaufgaben, Kleingruppenspielen auf ein (Hütchen-) Tor • Umschaltspiele (Überzahl) nutzen • zügiges Einführen eines Strafraums • Torziel verändern (verkleinern, alternative Ziele wie Ringe usw.), aber ohne Torhüter spielen • Mann-Mann-Verteidigung einfördern	Reflektierte Praxis • regelgerechter Einwurf • Sprungwurf • Passtechniken • Mann-Mann-Verteidigung (6 Außen) Fachbegriffe • Strafraum und 6-Meter-Linie • Sprungwurf • Mann-Mann-Verteidigung (6 Außen)	Unterrichtsbegleitend • Einsatz- und Leistungsbe- reitschaft • Allg. Spielverständnis punktuell • Techniktest • Sprungwurf

Jahrgangsstufe: 9 (UV 3)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.5
Thema des UV: „Fit für die Bretter“ – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: • Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)	
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, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. [10 SK d1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. [10 SK d2] • 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 Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [10 MK d2] UK • 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 Grundlagemuskulatur 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)

Jahrgangsstufe: 9 (UV 4)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.6
Thema des UV: „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f) • Leistungsverständnis im Sport (d)	
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]	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 Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. [10 MK d1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [10 MK d2] UK • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. [10 UK f1]	

Jahrgangsstufe: 9 (UV 5)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.7
Thema des UV: Koordinative Grundlagen verbessern: am Beispiel von diversen Sprung-, und Kletterparcours - Le Parkour		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung d - Leistung	
Inhaltlicher Kern: • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Handlungssteuerung (c) • Trainingsplanung und Organisation (d)	
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]	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 Einzelementen 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 situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Mögliche Inhalte • Eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen können • Koordinative Fähigkeiten in intensiven Parkcurformen ausprägen und verbessern	• Diverse Sprungvariationen in unterschiedlichen Sprungarrangements entwickeln, ausführen und intensiv üben können • Kraft und Gewandtheit in Hindernisparcouren verbessern • Mit dem Partner kooperativ in Hindernisparcouren 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

Jahrgangsstufe: 9 (UV 6)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.8
Thema des UV: Wie spielt man eigentlich woanders? Spiele aus anderen Kulturräumen kennen lernen am Beispiel von Ultimate-Frisbee oder Flag Football		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele + BS/BF 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: • Spiele aus anderen Kulturen • Kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessenspielen. [10 BWK 7.3] • eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tschoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.4] • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Förderung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1]	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,	

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, "Sandwich-Catch", hohes "C" bzw. tiefes "C") Fachbegriffe • Sternschritt • hohes und tiefes "C" • Sandwichcatch • Endzone	Unterrichtsbegleitend • Regeltest • Wurftechniken – Fangtechniken überprüfen • Ultimatespezifische Spielfähigkeit punktuell • Überkopfwurf
•		Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. [10 UK e1]	

Jahrgangsstufe: 9 (UV 7)	Dauer des UVs: 1 Woche	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: Eine Reise in den Schnee – Skiexkursion nach Österreich		
BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltlicher Kern: • Gleiten und Fahren auf dem Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Strukturen und Funktionen von Bewegungen	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1]. • gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren. [10 BWK 8.2].	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben. [10 SK a1] MK • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen. [10 MK a2] UK • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. [10 UK a1]	

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 Volleyball-spiel .	7.10	16
UV 2	Erweiterung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten im Basketballspiel .	7.11	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:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			60 UE
Freiraum:			20 UE

Jahrgangsstufe: 10 (UV 1)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.9
Thema des UV: Erweiterung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten im Volleyballspiel.		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen		Inhaltsfelder: d - Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: • Mannschaftsspiele (Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport (d) • Interaktion im Sport (e)	
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]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
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 • techniktrees volley Spielen in allen Spielformen punktuell • Balltechnik – oberes und unteres Zuspiel aus der Bewegung • Spiel 4:4 - Positionstreue • Verschiebung im Raum • gezieltes Spielen in freie Räume des Gegners • Schiedsrichtern

Jahgangsstufe: 10 (UV 2)	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.10
Thema des UV: Erweiterung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten im Basketballspiel.		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen		Inhaltsfelder: d - Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: • Mannschaftsspiele (Basketball)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Trainingsplanung und Organisation (d) • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	
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]	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 oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern. [10 SK e2] MK • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
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

Jahgangsstufe: 10 (UV 3)	Dauer des UVs: ca. 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.7
Thema des UV: Individuelle Leistungssteigerung in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik anstreben am Beispiel des Erlernens des Hochsprungs		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen, - Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltlicher Kern: Grundlegendes leichtathletisches Bewegen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen. [10 BWK 3.2]	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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
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 <i>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.</i>	Reflektierte Praxis • Bedeutung der grundlegenden Bewegungsmerkmale kennen • Phasenverlauf beschreiben können • Beobachtungsschulung bei Anlauf und Absprungsverhalten • Erste Fehlerbilder erkennen können Fachbegriffe • Anlauf, Absprung, Flug- und Landephase • Absprung- und Schwungbein • Hohlkreuz; Doppelarm-schwung	Unterrichtsbegleitend • Einsatz- und Leistungsbereitschaft punktuell • unterschiedliche Leistungsbewertungen nutzen: Höhe und Grobformtechniknote

Jahgangsstufe: 10 (UV 4)	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.4
Thema des UV: Tanzen in der kulturellen Bildung – Hip Hop oder Jumpstyle		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Kern: • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltungskriterien • Ausgangspunkte von Gestaltungen	
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]	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]	

Mögliche Inhalte		Reflektierte Praxis	Unterrichtsbegleitend
• 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	• „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	• Einsatzwille – Leistungsbereitschaft • Bereitschaft, neue Bewegungen kreativ zu erproben • Einsatz in der Gruppe • Individueller Lernfortschritt punktuell • Präsentation einer selbstentwickelten Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung der Kriterien

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Sekundarstufe 1

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	UV Nr
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Wahrnehmung und Körpererfahrung Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen Struktur und Funktion von Bewegungen Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]	7.4	grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a2] unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]	8.8	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] den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]	7.4
		7.1		7.4		7.4
				8.2		
Bewegungsgestaltung (b) Variation von Bewegung Präsentation von Bewegungsgestaltungen	ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2]	7.3	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]	7.3	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]	7.3
		10.4		8.7		10.4
				10.4		

Wagnis und Verantwortung (c) Handlungssteuerung	unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1]	8.8	Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]	9.2	komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]	9.5
	emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2]	8.8		9.2		
	die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]	8.8				
Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	
Leistung (d) Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit Leistungsverständnis im Sport	grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]	8.5	einen individualisierten 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]	8.5	die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1] den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]	8.5
	ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]	9.1		9.3		10.1
	koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]	9.3				

Kooperation und Konkurrenz (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Interaktion im Sport	Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern [10 SK e1] Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]	7.4	Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] 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 und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]	8.6	das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]	10.2
				7.4		
		9.2		7.1		
Gesundheit (f) Unfall- und Verletzungsprophylaxe Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho-physische Wohlbefinden beschreiben [10 SK f1] Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]	8.5	die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] 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]	9.2	gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessstrends und Körper-ideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]	9.3
		9.2		8.5		

Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Sekundarstufe I

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) • allgemeines und spezielles Aufwärmen • motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • aerobe Ausdauerfähigkeit	• sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1] • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] • 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, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	9.3 9.5 9.3 9.3
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) • kleine Spiele und Pausenspiele • Spiele aus anderen Kulturen	• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Förderung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1] • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] • eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.3]	Frei- raum 7-10 Frei- raum 7-10
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen [10 BWK 3.1] eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]	9.1 10.3 8.5
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschl. Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]	8.2

• Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3]	8.1 8.1
---	--	-----------------------

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Bewegen an Geräten – Turnen (5) • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	• turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • 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]	8.8 7.3 7.3 8.8
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6) • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	• eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1] • 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]	10.4 10.4

• darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)		
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	• sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3] • eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tschoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.4]	7.1 10.1 9.6 9.6
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8) • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	• sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] • gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]	9 Ski-fahrt 9 Ski-fahrt
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9) • Kämpfen mit- und gegeneinander	• grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Halte-griffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch- kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringern und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]	8.6 8.6