

Schulinterner Lehrplan Ev. Gymnasium Meinerzhagen – Sekundarstufe I –



Sport

(Stand April 2021)

Inhaltsverzeichnis

1	Aufgaben und Ziele des Faches	3
1.1	Leitbild für das Fach Sport	3
1.2	Qualitätsentwicklung und -sicherung	4
1.3	Sportstättenangebot	4
1.4	Unterrichtsangebot	5
1.5	Außerunterrichtliches Sportangebot	6
1.6	Schulsportfeste und -turniere	7
1.7	Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens	8
2	Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I	10
2.1	Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation	10
2.2	Obligatorik und Freiraum	10
2.3	Ziele des Sportunterrichts in den beiden Kompetenzstufen	11
2.4	Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5 – 10	12
3	Leistungsbewertung und Notenfindung in der Sek I	124
	Anhang	127
	Laufzeitentabelle für Ausdauerlauf (ab 2010)	128
	Tabelle für Schwimmzeiten (Klasse 7)	133
	Handreichungen für Kanu in Jgs. 6+8	134

1 Aufgaben und Ziele des Faches

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Evangelischen Gymnasiums Meinerzhagen (EGM) drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler, einem möglichst breiten Erstangebot an Sportarten, in einer bewegungsfreudigen Schule fördert.

- 1) Die Fachkonferenz (FK) Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie ihnen die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen. Durch diesen Erstkontakt versuchen wir, den Schülerinnen und Schülern langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten. Dabei sollte auch die Ausprägung eines Gesundheitsbewusstseins und das Erlangen von Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung erreicht werden.
- 2) Den Schülerinnen und Schülern unserer Schule sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb führen wir in jährlichen Stufenturnieren Wettkämpfe durch und einige Lehrkräfte engagieren sich in der Teilnahme von Schulmannschaften an externen Turnieren.
- 3) Das EGM fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie
 - in der Lage sind, eine eigene (intrinsische) Motivation für das Sporttreiben zu entwickeln,
 - sich selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
 - Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
 - Wissen über Gesundheit und Fitness ihres eigenen Körpers besitzen,
 - Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
 - eine bewegungsfreudige, gesunde Lebensführung praktizieren können,
 - sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten - Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.
- 4) Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.
- 5) Darüber hinaus können Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des Ganztags im Sportangebot der Sporthelfer in der Mittagspause und in AGs, sowie des außerunterrichtlichen Sports in der Schule nutzen.

1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie hat sich bei der Wiedereinführung von Sport als viertem Abiturfach zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports verpflichtet.

Die Koordinatorin für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne liegt in Händen des jeweiligen Fachkonferenzvorsitzenden - zurzeit Herrn Kraus.

Die Fachkonferenz berät in sehr regelmäßigen Abständen über den Entwicklungsstand im Fach Sport.

Die Fachkonferenz legt der Schulleitung die Eckpunkte über die vereinbarten Veranstaltungen / Schulsporttermine vor und stellt Ergebnisse von Evaluationen vor. Diese werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

1.3 Sportstättenangebot

Die Schule verfügt über Sportanlagen direkt auf dem Schulgelände:

- einen Ascheplatz (80 x 40 m), eine Weitsprunggrube, ein Basketball Kleinfeld mit 2 Wurfanlagen auf dem Schulhof und fünf wetterfeste Tischtennisplatten. Es gibt außerdem die Möglichkeit, einen Ausdauerrendlauf von ca. 500 m Länge auf dem Schulgelände zu absolvieren.
- Auf dem Schulgelände gibt es eine Einfach-Turnhalle aus der Erstausrüstung des Gymnasiums von 1963 (21 x 13 m bei 5,5 m Höhe) und einen sogenannten Gymnastikraum (12 x 12 m).
- Außerdem verfügt die Schule über eine große Sport- und Spielhalle mit den Maßen 30 x 21 m bei 8 m Höhe. Diese Halle ist mit mobilen Toren für Handball, Hockey, Tchoukball und Korfball, sowie 2 Anlagen für Volleyball, 4 Anlagen für Badminton und 18 Hallenhürden ausgestattet. Sie besitzt außer einem kleinen Geräteraum für Ballmaterial und Spielzubehör keine weiteren Großgeräte - was zu einem unter Punkt 1.4 benannten regelmäßigen Hallenwechsel der Klassen und Kurse führt.

Sportstätten im Umfeld der Schule:

- Die Schule verfügt in 19 km Entfernung an der Listertalsperre über ein Bootshaus mit 2 Gig-Doppelvierer-Ruderbooten, 1 Zweier-Ruderboot, 5 Skiffs und einem Einnerruderboot sowie 8 Zweiercanadiern und 2 Einerkajaks.
- Das städtische Kleinschwimmbecken kann an einem Doppeltermin in der Woche genutzt werden (hier findet der SU der Stufe 6 statt).

- Wir nutzen außerdem das städtische Hallenbad der Nachbarstadt Kierspe an einem Doppeltermin pro Woche (hier findet der SU der Stufe 7 statt).
- Unmittelbar hinter der Schule gibt es ein Waldgelände, in dem wir Waldläufe, Orientierungsläufe usw. durchführen können.
- Die Stadt Meinerzhagen verfügt über ein Stadion, in dem nach Voranmeldung in besonderen Fällen, beispielsweise zum Sportabitur, leichtathletische Disziplinen absolviert werden.

1.4 Unterrichtsangebot

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe I gelten die Kernlehrpläne Sport Sek. I am Gymnasium in der Fassung vom 2019.

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt. Der Sportunterricht findet, wie der gesamte Unterricht an unserer Schule, im 60 Minuten-Takt statt. So hat jede Klasse im Normalfall 2 Sporttermine pro Woche. Die Restzeiten werden mithilfe von Sportfesttagen, Schulwanderungen mit sportlichem Inhalt, Klassenfahrt mit sportlichem Inhalt sowie den regelmäßigen Kanutagen in Klasse 6 und 8 gewährleistet.

Aufgrund der Hallensituation (zwei unterschiedliche Hallen - siehe oben) verbleibt eine Klasse/ein Kurs jeweils für 1 Quartal in derselben Halle, um dann für das 2. Quartal zu wechseln. Es werden dann jeweils die entsprechenden Inhalte unterrichtet, die sich von der Ausstattung der Halle her anbieten.

- Regelunterricht der Klassen 5 - 10: 2-stündig (60 Minuten)

Jahrgangstufe	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2	9.1	9.2	10.1	10.2
Unterrichtsstunden	2	2	2,5	2	2,5	2	2	2	1	2	1	2

- Einführungsphase der GOST: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOST - Grundkurs: 3-stündig
 - hier bieten wir bei einer Stärke von 120 Schülern pro Stufe 5 Sportkurse an
 - einer dieser Sportkurse hat Rudern als Schwerpunktsportart
 - ein weiterer Sportkurs bietet ein speziell auf Mädchen zugeschnittenes Inhaltsprogramm an

Wir bieten in jedem Kurs die Möglichkeit von Sport als viertem Abiturfach (P4) an.

In den Jgs. 6 und 7 geht jede Klasse für 1 Quartal zum Schwimmen.

Die Einführung in Kanu/Kajak findet in jeweils 2 Kompaktveranstaltungen in den Jahrgangsstufen 6 und 8 am Bootshaus statt.

Ein Schwerpunkt unseres Salutogenese-Modells zieht sich wie ein roter Faden von Klasse 5 - 10 und z.T. bis in die 13: Ausdauerlauf! Wir beginnen in der Klasse 5 mit 2500 m und steigern die Strecke von Jahr zu Jahr um 500 m. In der Sek. II beträgt die Strecke dann 6000 m. Im Abitur – Jahrgangstufe 13 - können für die Ausdauerleistung 5000m gelaufen werden.

In der gymnasialen Oberstufe findet der Sportunterricht im Rahmen des Pflichtunterrichts in der Einführungsphase 3-stündig im Rahmen reflektierter Praxis statt. Der Unterricht wird für die EF und die Q1 und Q2 jeweils in 60 - 65 min-Einheiten organisiert. Sport wird an unserer Schule als Abiturfach im Rahmen des Grundkurses „Sport als 4. Abiturfach“ nach dem Modell B (in allen angebotenen Grundkursen kann Sport als 4. Abiturfach gewählt werden, wenn die Voraussetzungen gemäß APO-GOST erfüllt werden) angeboten.

An unserer Schule findet die Information und die Sportkurswahl für die Sek II. am Ende der Jahrgangsstufe EF statt, so dass die Schüler in der Regel für 2 Jahre zusammen in ihrem Sportkurs sind. Die Schüler wählen und werden nach Erst- bis Drittwunsch zugeordnet.

1.5 Außerunterrichtliches Sportangebot

1.5.1 Klassenfahrten

Die Schulkonferenz hat im Rahmen des Gesamtkonzeptes unserer Klassen- und Stufenfahrten 2 Fahrten mit sportlichen Anteilen und Inhalten für gut befunden und genehmigt:

In der Stufe 7 fahren alle SuS zu einem Schullandheimaufenthalt nach Wangerooze. Das Konzept dieses Aufenthaltes beinhaltet mehrere Biologie-Bausteine, Angebote der Fächer Englisch, Deutsch, Kunst und entsprechend immer mehrere Sportangebote: natürlicherweise die tägliche Bewegung an der frischen Luft, wenn möglich Badezeiten im Meer, oft ein Mini-Volleyball- und/oder Tischtennisturnier, mehrfach schon ein Akrobatik-Teamwork-Projekt oder morgendliches Jogging.

In der Jahrgangsstufe 10 fahren fast alle Klassen im Rahmen einer „Klassenfahrt mit erlebnispädagogischem Schwerpunkt“ mit einem Plattbodenschiff auf dem IJsselmeer. Die Konzeption dieser Fahrten beruht auf der Selbstverpflegung und nur durch die Hilfe der Schüler zu erreichenden Segelfähigkeit. Alternativ nehmen einzelne Klassenlehrer auch andere erlebnispädagogische Angebote, etwa mit Mountainbiken, Klettern wahr.

1.5.2 Schulsportwettbewerbe

Einige Sportkollegen bilden regelmäßig Schüler-Schulsportteams (z.B. im Volleyball, Handball oder Fußball, Tischtennis) und nehmen an den Schulsportwettkämpfen teil.

1.5.3 Bewegte Pause, Sporthelfer und Schulsanitäter

Die bewegte Pause bedarf aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten direkt auf dem Schulgelände keiner direkten Organisation. Schüler verabreden sich zum Fußballspielen,

Basketballspielen, Tischtennisspielen o.ä. auf den Anlagen. Weiterhin besitzen wir eine interessante Kletteranlage und Reckstangen auf dem Schulhof.

Darüber hinaus bieten von uns ausgebildete Sporthelfer/-innen in der 55-min. Mittagspause Sportangebote an. Diese finden je nach Angebot und Möglichkeit draußen oder in einer der drei Sporthallen statt. Als Einsatzmöglichkeiten der Sporthelfer/-innen kommen weiterhin optionale Angebote für die 20- Min.-Pause, die Leitung von Arbeitsgemeinschaften, (Mit-)Organisation und Unterstützung von Sportveranstaltungen der Schule, die Begleitung von Klassenfesten, Wandertagen oder Klassenfahrten oder auch die Mitarbeit in den ortsansässigen Vereinen als Gruppenhelfer in Frage, da der Sporthelferschein dem Gruppenhelferschein I gleichgestellt ist.

Das Ausbildungsangebot unter Leitung und Koordination von Herrn Rickes richtet sich an Schüler/-innen zwischen 13 und 17 Jahren, die aufgrund ihres Interesses, ihrer Begabung und/oder ihres Verhaltens für geeignet gehalten werden, für sich und Mitschüler im Bereich Sport Verantwortung zu übernehmen. Die 30-stündige Ausbildung umfasst außerdem einen großen Erste- Hilfe- Kurs, der die Schüler/-innen dazu befähigt, neben der Tätigkeit als Sporthelfer/-in auch als Schulsanitäter/-in aktiv zu sein. Bei erfolgreicher Teilnahme am Ausbildungsprogramm erhalten die SporthelferInnen neben einem Vermerk auf dem Zeugnis einen Qualifikationsnachweis von der Sportjugend NRW und nach dem Bestehen des EH-Kurses ein Zertifikat für Schulsanitäter. Im Gegenzug verpflichten sich die Schüler/-innen, für ein Schuljahr die Schulsportangebote im Bereich der Übermittagsbetreuung mit zu gestalten und ggf. als Schulsanitäter/-innen zu wirken. Die Finanzierung des Programms wird mithilfe des Mensaver eins und des Landessportbundes geregelt.

1.6 Schulsportfeste und -turniere

Leisten und Leistung zu erfahren, Kooperation und Teamgeist sind unverzichtbare Bestandteile des Sports. Deshalb hat die FK schon vor vielen Jahren beschlossen, in allen Jahrgangsstufen am Ende des Schuljahres ein Spielfest in Form eines Turniers der vier Parallelklassen durchzuführen:

Das Spielfest ist von der Stärkung der Klassengemeinschaft, vom Schüler-Wunsch nach „Klassenvergleichsspielen“, von der Beteiligung aller Schüler einer Klasse (nach dem Motto: jeder nach seinen Fähigkeiten) und von einer längeren Dauer der sportlichen Betätigung jedes Einzelnen geprägt.

Deshalb finden in den Jahrgangsstufen 5-10 mehrere Turniere statt, in denen je nach Spiel pro Klasse mehrere Mannschaften gebildet werden, die dann gegen die entsprechend gleichstarken Mannschaften der Parallelklassen spielen. Alle Mannschaften erspielen Siegpunkte für die Klasse und Sieger ist am Ende die Klasse mit der insgesamt höchsten Punktzahl. Da die Gesamtpunktzahl für den Klassensieg entscheidend ist, können auch die Punkte der vermeintlich schwächer besetzten Teams spielentscheidend sein.

Das Fest dauert insgesamt 4 Tage, findet aber jeweils von 8 – 13 Uhr nur für eine oder zwei Jahrgangsstufe(n) gleichzeitig statt.

Bei der Auswahl der Sportspiele haben wir uns am schulinternen Lehrplan orientiert, so dass die Teams sich jeweils in jahrgangsbezogenen Spielen vergleichen, und die Schüler die Regeln und die Spieltaktik aus dem Unterricht gut kennen. Ausgehend von vier Klassen je Jahrgang starten...

- im Tischtennis-Rundlauf aus der Stufe 5 jeweils 5 Mixed-Teams pro Klasse (alte Halle)
- im Hindernisbrennball der Klassen 6 jeweils 2 Teams pro Klasse (alte Halle)
- im Prellball aus der Stufe 7 jeweils 5 Teams (1 Jungen, 3 Mixed, 1 Mädchen) pro Klasse (neue Halle)
- im Badminton aus der Stufe 8 jeweils 16 Paare (nach Rangliste sortiert) als Doppelturnier (neue Halle)
- im Volleyball aus der Stufe 9 jeweils 4 Teams (Mädchen, Jungen, 2 Mixed) pro Klasse (neue Halle)
- im Tischtennis aus der Stufe 10 jeweils 16 Paare (nach Rangliste sortiert) als Doppelturnier (alte Halle)

Schülerinnen und Schüler der Sportkurse aus der Sek. II sowie die Sporthelfer helfen bei der Organisation des Sportfestes und fungieren als Schiedsrichter/-innen.

Die Teambildung wurde vorher im Sportunterricht mit den Klassen gemeinsam im Sinne der Richtlinien (Schülermitbeteiligung) vorgenommen. Klassifizierungen sollten auch vorher im Unterricht ausgespielt werden. So entstehen faire Ranglisten für Badminton und Tischtennis.

Es geht um den Wanderpokal! Ihn zu erringen und dann mit Klassennamensschild versehen im folgenden Jahr in der Vitrine stehen zu sehen, ist das Ziel. Dazu trägt jeder Schüler, jede Schülerin aus der Klasse nach seinen /ihren Möglichkeiten bei.

1.7 Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens

Schwimmen können ist wichtiger Bestandteil unserer Kultur. Schwimmen lernen und Schwimmen bedeutet insbesondere auch den Zugang zu vielen Bewegungs- und Lebensbereichen können bedeutet nicht nur die Fähigkeit, sich und andere vor dem Ertrinken zu bewahren.

Die Fachkonferenz Sport hat deshalb das Schwimmen zweimal im Programm:

- Die Eltern der neuen 5er erhalten mit der Anmeldung ein Informationsblatt- und Merkblatt zum Sport am EGM. Dieses enthält u.a. die Aufforderung, dafür Sorge zu tragen, dass ihre Kinder bis zum Beginn der Klasse 6 das Schwimmabzeichen in Bronze erworben haben. Darüber gibt es eine schriftliche Rückmeldung an den Sportlehrer, der eine Kopie in der Personalakte des Kindes abheftet. Wir stellen bei Bedarf die Kontakte zu den örtlichen Schwimmmeistern her.
- In der ersten UE (Klasse 6) vertiefen wir die Grundlagen und erweitern sie um vielfältige Formen der Bewegung im Wasser.
- In Klasse 7 erfolgt dann die Vertiefung im Sinne der neuen Kernlehrpläne und Richtlinien

- Die Fachschaft hat sich erlasssgemäß in regelmäßigen Abständen fortgebildet und die nötigen Nachweise zur Rettungsfähigkeit erworben.
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich, die geschlechterspezifischen Bedürfnisse von Mädchen und Jungen im Schwimmunterricht in gleicher Weise zu berücksichtigen.
- Die Fachkonferenz bemüht sich, die Potenziale des Schwimmens auch Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund, oftmals genauer deren Eltern, bewusst zu machen. In Konfliktfällen wird die Schulleitung, die Integrationsbeauftragte und die obere Schulaufsicht eingezogen. Eine generelle vom Schwimmunterricht (z.B. aus religiösen Gründen) ist nicht gestattet. Die Fachschaft berät Schülerinnen bzw. Eltern über die Möglichkeiten angemessener Schwimmkleidung.

2 Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I

Die Fachkonferenz Sport hat zur Sicherung des Kompetenzerwerbs in den beiden Kompetenzstufen einen schulinternen Lehrplan auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport Sek. I. erstellt. Sie hat die erforderlichen obligatorischen Unterrichtsvorhaben festgelegt und die Übersichtsraster erstellt. Die Unterrichtsvorhaben sind verbindlich und enthalten Anregungen und Ausführungen zu den Kompetenzerwartungen und zentralen Inhalten auf der Grundlage der Pädagogischen Perspektiven.

2.1 Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation

Der Sportunterricht findet in der Sek. I in 2 x 60 min-Einheiten statt. Die fehlenden Restminuten werden in folgender Weise aufgefangen:

- ganztägige Sportfeste am Ende des Schuljahres für alle Jahrgangsstufen
- Klassenfahrt mit sportlichem Inhalt
- Kanutage in den Stufen 6 und 8
- Schwimmunterricht in den Klassen 6 und 7

An unserer Schule findet der gesamte Sportunterricht seit Jahren koedukativ statt. Die Fachschaft sieht sich verpflichtet, das Miteinander der Geschlechter im Sport zu fördern. Sie praktiziert in bestimmten Klassen entsprechend der Sportinhalte aber auch Binnendifferenzierung.

2.2 Obligatorik und Freiraum

Die Fachkonferenz hat Absprachen über die fachliche Obligatorik sowie über die Ausgestaltung des Unterrichtsfreiraums im Umfang von ca. 33 Prozent des Unterrichtsvolumens auf der Grundlage des Leitbildes sowie der Rahmenbedingungen der Schule getroffen.

Innerhalb der Obligatorik hat die FK Badminton als durchgängige Spielsportart festgelegt. Badminton finden in den Stunden 6, 8 und 10 statt.

Der Freiraum wird - wie aus den Übersichten ersichtlich - z.T. für erweiterte sportliche Angebote wie Tischtennis, das regional bedeutsame Prellballspiel oder auch Großes Trampolin; z.T. für die Verlängerung einzelner Unterrichtsvorhaben genutzt.

Für die Gestaltung des Freiraums hat die FK als weiteren Schwerpunkt das ausdauernde Laufen im Programm, das kontinuierlich und vertieft Gegenstand des Unterrichts von 5-10 ist.

Es handelt sich also um fachintern aus den Erfahrungen unseres bisherigen Sportcurriculums entstandene Verabredungen. Dabei ist innerhalb der einzelnen Unterrichtsvorhaben genug Puffer eingebaut, um auch Schülerinteressen zu berücksichtigen.

2.3 Ziele des Sportunterrichts in den beiden Kompetenzstufen

Der Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 5 des Gymnasiums knüpft an die im Sportunterricht der Grundschule gewonnenen Erfahrungen an. Vorrangige Aufgabe in der Jahrgangsstufe 5 ist es, eigene Stärken zu entdecken und lernhinderliche und lernförderliche Faktoren beim sportlichen Lernprozess zu erkennen und zu verstehen. Es ist unsere Aufgabe als Sportlehrkräfte, Schülerinnen und Schüler hierbei intensiv zu unterstützen und ggf. Eltern eingehend zu beraten. Dazu können kleine Aufgabenstellungen selbstständig oder in kleinen Gruppen erarbeitet sowie eigenverantwortlich durchgeführt werden; dazu gehört z.B. das Aufwärmen, kleinere Präsentationen sowie kleine Spiele oder Pausenspiele selbst organisiert durchzuführen, aber auch in altersgemäßer Eigenverantwortlichkeit organisiert ihre konditionellen Voraussetzungen zu entwickeln und fördern.

Vorrangiges Ziel des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5 und 6 ist die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Kooperations- und Teamfähigkeit. Leitende pädagogische Perspektiven im Sport der Erprobungsstufe sind dementsprechend die Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ (A) sowie die Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ (E).

Unter diesen Perspektiven geht es unter anderem darum, noch unbekannte Bewegungen zu erfahren und kennen zu lernen, aber auch die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und Bewegung, Spiel und Sport und seine positiven Auswirkungen auf junge Menschen erfahrbar zu machen. Weiterführend ermöglicht sportliches Handeln, das unter der Perspektive „A“ Spannung und Genuss, Freude und Entspannung beim Sport erfahren werden können, aber auch negativen Emotionen auftreten können, die es zu bewältigen gilt.

Darüber hinaus soll das gemeinsame Mit- und Gegeneinander beim sportlichen Handeln einen Beitrag dazu leisten, einerseits miteinander zu kooperieren und gemeinsam Sport zu treiben, andererseits aber auch bei Wettkämpfen fair und rücksichtsvoll miteinander umzugehen und teamorientiert zu handeln.

Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 7 – 10 sollen sich die Schülerinnen und Schüler zunehmend mit gesundheitlichen Wirkungsweisen des Sporttreibens auseinandersetzen und ihre Wahrnehmungsfähigkeit in diesem Bereich weiter differenzieren. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff in den verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen ist hier von Bedeutung; so ist es eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts in diesen Jahrgangsstufen, die Lern- und Leistungsfähigkeit zu entwickeln und kontinuierlich auszubauen, was auch bei weniger leistungsstarken Schülerinnen und Schülern möglich ist und zu einer Stärkung ihres Selbstwertgefühls führen kann.

2.4 Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5 – 10

Die Fachschaft Sport hat für alle Jahrgangsstufen Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau von Bewegungs- und Wahrnehmungs-, Methoden- und Urteilskompetenz vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen.

Im Folgenden werden diese Übersichten dargestellt, welche die Dauer des UV, seine intentionale Ausrichtung durch pädagogische Perspektiven sowie damit einhergehende inhaltliche Zielsetzungen verdeutlichen. Die Kompetenzerwartungen sowie die konkreten inhaltlichen Schwerpunkte werden im Einzelnen in einer Übersicht dargestellt.

Für die jeweilige Lehrkraft gibt es hierzu einzelne Unterrichtskarten, auf der die o.g. Informationen auf der Vorderseite notiert sind, auf der Rückseite die didaktischen und methodischen Schwerpunkte sowie mögliche Aufgabenformate und Aussagen zu Lern-erfolgsüberprüfungen und zur Leistungsbewertung als gemeinsame Absprache in der Fachkonferenz zum Unterrichtsvorhaben verbindlich festschreiben.

Die unterschiedlichen Farben markieren die einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche, die dem jeweiligen UV zu Grunde liegen:

1.	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2.	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3.	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
4.	Bewegen im Wasser - Schwimmen
5.	Bewegen an Geräten - Turnen
6.	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
7.	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8.	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9.	Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

Die in den Tabellen aufgeführten inhaltlichen Schwerpunkte und Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung sind dem KLP für das Gymnasium SI Sport entnommen.

Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben orientiert sich grundsätzlich an der Chronologie und den Möglichkeiten im Rahmen der Sportstätten im Laufe des Schuljahres. Dies ist jedoch keine festgeschriebene Reihenfolge für die Thematisierung im Unterrichtsverlauf. Hier kann es aufgrund schulinterner Absprachen oder didaktischen Entscheidungen der Lehrkraft zu einer anderen Abfolge bei der Erarbeitung der Unterrichtsinhalte kommen.

Jahrgangstufe 5

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (60 Minuten)
UV 1	„ <i>Lass uns Spielen!</i> “ – Kleine Spiele einfach gestaltet	2.1	10
UV 2	„ <i>Schnelles Spiel mit dem kleinen Ball</i> “ – Vom Ping-Pong zum Tischtennis	2.2	10
UV 3	„ <i>Hallentriathlon</i> “ – Einführung in den leichtathletischen Dreikampf Laufen, Springen, Werfen	3.1	12
UV 4	„ <i>Ausdauer macht Spaß!</i> “ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	1.1	8
UV 5	„ <i>Balla Balla</i> “ – spielorientierte Handlungssituationen rund um das Spielgerät Ball	7.1	12
UV 6	„ <i>Wrestling lite</i> “ – Spielend kämpfen und sich im Zweikampf erfahren	9.1	6
UV 7	„ <i>Come in and Work out</i> “ – Fitnesstraining für grundlegende Muskel- und Körperspannung	1.2	4
UV 8	„ <i>All eyes on Biles</i> “ – Turnerische Grundlagen am Boden	5.1	10
UV 9	„ <i>Rhythm is it</i> “ – Wie Musik Bewegung formt am Beispiel Band	6.1	8

Jahrgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
Thema des UV: „Lass uns Spielen!“ – Kleine Spiele einfach gestaltet			
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] - Interaktion im Sport [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 - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] 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:	Leistungsbewertung:
- Förderung des selbstbewussten Auftretens und Durchsetzungsvermögens der SuS sowohl in der Kleingruppe, als auch vor der Klasse - Sensibilisierung der SuS für die Schwierigkeit von Gruppenbildungsprozessen etc. durch Eigenerfahrung als „Lehrkraft“ (Alte Halle)	Kleingruppenarbeit mit der Zielsetzung, in einem vom Lehrer vorgegebenen Rahmen ein kleines Spiel zu entwickeln, schriftlich zu fixieren und mit der Klasse verantwortlich durchzuführen	Reflektierte Praxis: - Kleine Spiele vom Lehrer vorgegeben - Kleine Spiele von SuS (nach Vorgaben der Lehrkraft) entwickelt	unterrichtsbegleitend: - Unterrichtsdienliches Verhalten - Absprachefähigkeit - Hilfsbereitschaft - Teamfähigkeit punktuell: Konzeption, Niederschrift, Durchführung und Leitung eines selbst konzipierten kleinen Spiels

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
Thema des UV: „Schnelles Spiel mit dem kleinen Ball“ – Vom Ping-Pong zum Tischtennis		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: kooperative Spiele	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] 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:	Leistungsbewertung:
• Sorgfältiger Umgang mit den Sportgeräten • Erlernen der richtigen Schlägerhaltung • Erlernen der grundlegenden Technik (Schupfen in Vorhand und Rückhand) • Erlernen eines regelgerechten Aufschlages • Kenntnis und Umsetzung schulrelevanter Regeln für ein Einzelspiel, ein Doppelspiel und Rundlauf (Alte Halle)	• „Ballmaschine“: Automatisierung einfacher Bewegungsabläufe, Schulung der Koordination • Stationenlernen: gemeinsam den Schwächen entgegenarbeiten, herausfordernde Situationen meistern • Turnierformen: wettkampfgemäßes Verhalten und Schiedsrichtertätigkeit üben	Reflektierte Praxis: • Rollenvergabe für Auf- und Abbau sowie Verwaltung der TT-Schläger und TT-Bälle • Übungsformen mit und ohne TT-Platte • Bewegungsspiel Rundlauf • Systemtraining • Turniervarianten (z.B. Kaiserturnier) Fachbegriffe: Shake-Hand, Schupfen, Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Ballmaschine, Rundlauf	unterrichtsbegleitend: • Unterrichtsdienliches Verhalten • Hilfsbereitschaft beim Aufbau • Übungsintensität punktuell: • je 5 Aufschläge Vorhand und Rückhand diagonal • Spiel über 3 Minuten, 1 <u>mit</u> 1 • Beobachtungskriterien: Regelkonformität, Spielfluss, Flugkurve des Balles, Körperstellung, Schlägerhaltung

Jahgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
Thema des UV: „Hallentriathlon“ – Einführung in den leichtathletischen Dreikampf Laufen, Springen, Werfen			
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: - grundlegendes leichtathletisches Bewegen - leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Leistungsverständnis im Sport [d] - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]	
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 Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] MK - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [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:	Leistungsbewertung:
• Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen des Laufens erlernen (Schwerpunkt schnelles Laufen, rhythmisches Laufen, Bewegungsablauf des Tiefstarts) • Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen des Springens (Anlaufphase, Absprung, Flugphase, ...) • Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen des Werfens (Schnelligkeit, Kraft, Körperspannung, ...) • Bedeutsamkeit des Aufwärmens • Ergebnis – und Erlebnisorientierung • Leistungswahrnehmung, Leistungsmessung und Leistungsbewertung nach individuellen Möglichkeiten (Neue Halle)	• Spielformen als Übungsformen auch zur Leistungssteigerung • Beobachtungsbögen, Selbstversuche zu körperlichen Merkmalen beim schnellen Laufen sowie zur Technikschiulung im Weitsprung und Schlagwurf • Kleine Wettkämpfe als Heranführung an den 3-Kampf	Reflektierte Praxis: • Lauf ABC, Laufparcours, Staffelläufe, Zeitungslauf, Steigerungsläufe, Ballenläufe, vielfältige Sprint- und Fangspiele • Sprungvarianten (z.B. Hocksprung und Schrittsprung) von unterschiedlichen Höhen mit und ohne Hilfsmittel (z.B. Sprungbretter), Sprungspiele zur Kräftigung der Beinmuskulatur • Wurfspiele, Werfen über Hindernisse, Zielwerfen, Würfe mit verschiedenen Bällen und Gegenständen • Kombinationsspiele aus den drei Disziplinen Fachbegriffe: Kraft, Schnelligkeit, Physis, Training, Ballenlauf, Abrollen, Tiefstart, Sprint, Lauf ABC, Hocksprung, Schrittsprung, Schlagwurf, relative und normierte Leistungsmessung, Beobachtungsbögen (Selbst- und Fremdbeobachtung)	unterrichtsbegleitend: • Unterrichtsdienliches Verhalten • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen punktuell: • Hallentriathlon bestehend aus einer Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin

Jahgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
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 Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: aerobe Ausdauerfähigkeit		Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15', beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15', Aerobic 15', Radfahren 30) erbringen [6 BWK 1.4]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] 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:
• Erste Einführung in den roten Leitfaden „Ausdauerlauf“, der die Schüler bis zur 10 begleitet • Individuelle anaerobe / aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen (Neue Halle)	• Spielformen als Übungsformen auch zur Leistungssteigerung • Beobachtungsbögen, Selbstversuche zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden und schnellen Laufen • Kleine Wettkämpfe als Heranführung an den 3-Kampf • Durchführung eines Trainingsplans als Langzeithausaufgabe	Reflektierte Praxis: • Runden-, Streckenläufe • Zeitschätzläufe, Zeitungslauf • Staffelläufe • Vielfältige Laufspiele • Trainingsplan Fachbegriffe: Aerob/anaerob, Puls-/Herzfrequenz, Pulsbereiche, Kreislauf, relative und normative Leistungsmessung, Beobachtungsbögen	unterrichtsbegleitend: • Unterrichtsdienliches Verhalten • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen punktuell: • 2500m Lauf auf Zeit (Differenzierung J/M) Anmerkung: Der Ausdauerlauf wird von Jahr zu Jahr um 500m erweitert, als expliziter Teil des UV wird er nicht weiter erwähnt, jedoch bei der Leistungsbewertung mit angeführt

Jahrgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
Thema des UV: „Balla Balla“ – spielorientierte Handlungssituationen rund um das Spielgerät Ball			
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Interaktion im Sport [e] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
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] - 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] MK - 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:	Leistungsbewertung:
- Ausbildung und Erweiterung motorischer Basiskompetenzen (Fangen, Stoppen, Prellen, Dribbeln, Werfen, Kicken, Schlagen, ...) - Ausbildung und Erweiterung taktiler Basiskompetenzen (Anbieten, Orientieren, Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, Überzahl individuell und kooperativ herausspielen, Lücken erkennen, Abschlussmöglichkeiten nutzen) - Ausbildung und Erweiterung koordinativer Basiskompetenzen (Ballgefühl, Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Variabilitätsdruck, Belastungsdruck) - Ausbildung und Erweiterung technischer Basiskompetenzen (Flugbahn des Balles erkennen, Positionen und Bewegungen der Mitspieler und Gegenspieler erkennen, Laufweg zum Ball bestimmen, Spielpunkt des Balles bestimmen, Ballbesitz kontrollieren, Ballabgabe kontrollieren) (Neue Halle)	- spielerische Einführung in den Umgang mit verschiedenen Ballspielgeräten - Kooperation beim Üben - Spiele in Klein- und Großgruppen - Vielfältige Beobachtungsaufträge und Reflexionsgespräche	Reflektierte Praxis: - ruhende und sich bewegende Bälle - zu vermittelnde Techniken in vielen spielerischen Situationen üben und festigen - kleine Spiele: Brettball, Frantic, Mattenball, Zehnerball, Schuhhockey, Völkerball, Brennball, ... Fachbegriffe: Fangen, Stoppen, Prellen, Dribbeln, Werfen, Kicken, Schlagen, Anbieten, Orientieren, Ballbesitz, Ballabgabe, Überzahl Lücke, Abschluss, Laufweg)	unterrichtsbegleitend: - Sozialverhalten - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen - Mithilfe bei Auf- und Abbau punktuell: - Überprüfung der Techniken in der Grobform - Überprüfung des Spielverhaltens bei kleinen Spielen

Jahrgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: „Wrestling lite“ – Spielend kämpfen und sich im Zweikampf erfahren			
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: - Kämpfen um Raum und Gegenstände - Kämpfen mit- und gegeneinander		Inhaltliche Schwerpunkte: - Interaktion im Sport [e] - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
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 e1] - 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] 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:	Leistungsbewertung:
• Auf einen Partner einlassen, Vertrauen einüben • Körpergewöhnung, den direkten Körperkontakt steigern • Festgelegte Wettkampfregele genau einhalten (Alte Halle)	• Bodenkämpfe ohne Würfe auf Turnmatten und Weichböden intuitiv durchführen • Partner- und Kleingruppenkämpfe • Mattenschiedsrichter sein • Kämpfen in „Gewichtsklassen“	Reflektierte Praxis: • Ziehen und Schieben in kleinen Wettbewerben • Festhalten und Festlegen • Aus dem Gleichgewicht bringen im Kniekampf Fachbegriffe: Bewegungslernen mit fotografischen Abbildungen, Stop-Regel, Begrüßungsrituale, Haltegriffe	unterrichtsbegleitend: • Unterrichtsdienliches Verhalten • Anstrengungsbereitschaft • Empathie bei Sieg/Niederlage bewerten punktuell: • Verhalten bei starkem/schwachen Gegner reflektieren lassen • zu Befindlichkeit äußern lassen • evtl. Kniekampf, Haltetechnik, etc.

Jahgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
Thema des UV: „Come in and Work out“ – Fitnesstraining für grundlegende Muskel- und Körperspannung			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness		Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - 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] 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:
• Stellenwert von Gleichgewicht und Körperspannung für turnerische Übungen bewusst machen und schulen • Ausbau koordinativer Fähigkeiten • Entwicklung von Vertrauen und Kooperationsbereitschaft • Auf- und Ausbau der eigenen körperlichen Fitness (Alte Halle)	• Körpererfahrung ein Einzel- und Partnerarbeit, • Partnerhilfen (z.B. Griffe) Beobachtungsaufträge • Spielerisches Lernen in kleinen, selbst gebildeten Gruppen • Mediale Unterstützung der Bewegungsvorstellung, z.B. Bildreihen • Individuelles Training in der Hausaufgabe (z.B. Unterarmstütz)	Reflektierte Praxis: • Elemente der Körperspannung • Gleichgewichts- und Körperspannungsübungen (z.B. „Roboter“, „Pendel“, „Baumstamm“, „Luftmatratze“, „Förderband“, • Fallen und Fliegen • Fitnessübungen mit dem eigenen Körpergewicht Fachbegriffe: Atmung, Anspannung, Streckung, Bauch, Gesäß, Arme, Knie, Knöchel, Füße	unterrichtsbegleitend: • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Absprachefähigkeit • Hilfsbereitschaft • Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: • eventuell Beobachtungsbogen zur Entwicklung der individuellen Fitness (kleiner Fitnesstest)

Jahgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: „All eyes on Biles“ – Turnerische Grundlagen am Boden			
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen		Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK - einfache Hilfen (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:	Leistungsbewertung:
- Schwerpunktsetzung bei der richtigen (Halswirbelsäule schonenden) Ausführung der Rollen vorwärts und rückwärts. - Körperspannung und Stützkraft fordernde turnerische Grundelemente a, Boden (Kopfstand, Handstand, Rad) - Die Notwendigkeit einer effektiven Partnerhilfe erkennen und praktisch umsetzen - Richtige Ausführung bei Sicherungsaufgaben und Hilfeleistungen - Aufbau der Fähigkeit visuelle Informationen in Handlungsabläufe umzusetzen (Alte Halle)	- Lernen in kleinen, selbst zu bildenden Gruppen - Mediale Unterstützung der Bewegungsvorstellung z.B. Bildreihen - Erarbeitung einer Einzel-, Partner- oder Gruppenturnkür (mit Musik)	Reflektierte Praxis: - Verschiedene Rollen (vorwärts, rückwärts, Flugrolle) - Verschiedene Radformen - Kopfstand frei/mit Hilfen - Handstand frei/mit Hilfen - Verbindungen aus der Drehung und mit Drehsprüngen Fachbegriffe: Halswirbelsäule, Abrollen am Boden, Stützkraft, Körperspannung, Klamm- ergriff	unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen - Abprachefähigkeit - Hilfsbereitschaft - Unterrichtsdienliches Verhalten - Umsicht beim Auf und Abbau der Übungsstätte (Matten, Kästen, Übungsgeräte) punktuell: - Eine selbst erstellte, abschließende Kür- am Boden / am Barren - Bei Vorgabe der Inhalte: Rollen, Kopfstand, Handstand, Rad, mit Verbindungen

Jahrgangsstufe: 5		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 6.1
Thema des UV: „Rhythm is it“ – Wie Musik Bewegung formt am Beispiel Band			
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltung [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] - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] MK - Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] UK - kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Einführung in die Elemente der RSG Handgerät Band (Kreise / Achten, Schwünge, Spiralen, Schlangen) (Alte Halle)	- Vorgabe einer Pflicht mit einfachen Bewegungselementen der RSG mit Handgerät Band - Lernen durch Imitation - Lernen in Partnerarbeit	Reflektierte Praxis: - Bewegungselemente ohne Handgerät - Sprünge, Drehungen, Bodenteile - Pflicht mit Elementen der RSG, Handgerät Band - Kreise horizontal / vertikal - Schwünge horizontal / vertikal / aufwärts / abwärts / einwärts / auswärts - Achterschwünge horizontal einwärts - Achterschwünge vertikal vorwärts / rückwärts - Spiralen liegend / stehend / einwärts / auswärts - Schlangen liegend / stehend Fachbegriffe: Horizontal, vertikal, liegend, stehend, Schlangen, Spiralen, Standwaage, Kniestand, Fersensitz, Drehsprung, Musikanalyse	unterrichtsbegleitend: - Absprachefähigkeit - Hilfsbereitschaft - Einsatz und Teamfähigkeit - Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: - Eine selbst erstellte, abschließende Kür mit dem Handgerät Band mit Musik und Partner (Pflichtelemente vorgegeben)

Jahrgangstufe 6

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (60 Minuten)
UV 1	„ Ab zum Boot am See “ – Einführung in das Kanadierfahren: gemeinsam sind wir stark	8.1	6
UV 2	„ Schwimmen wie Flipper “ – vielfältiges Bewegen über und unter Wasser, Rücken und Bauch I	4.1	4
UV 3	„ Schwimmen wie Flipper “ – vielfältiges Bewegen über und unter Wasser, Rücken und Bauch II	4.2	12
UV 4	„ Fit und leistungsstark “ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können	1.3	4
UV 5	„ Minivolleyball “ – Volleyball in vereinfachter Form mit- und gegeneinander spielen	2.3	12
UV 6	„ Vom Federball zum Badminton “ – grundlegende Techniken und Regeln, erste Spielfähigkeit	7.2	12
UV 7	„ Spielen fürs Köpfchen “ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for brains“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	2.4	8
UV 8	„ Ninja Warriors “ – Hindernisse vielfältig überwinden	1.4	8
UV 9	„ Springen und schwingen mit Bock am Reck “ – Grundlagen der Stütz- und Sprungkraft	5.2	12
UV 10	„ Springen wie Skippy “ – Rope-Skipping in seiner ganzen Vielfalt	6.2	14
UV 11	„ Warm up “ – funktionelles Aufwärmen allein und in der Gruppe als Grundlage für sportliches Handeln	1.5	6
UV 12	„ Quick-quick-slow “ – Laufen und springen in seiner Vielfalt anwenden	3.2	8

Jahgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: „Ab zum Boot am See“ – Einführung in das Kanadierfahren: gemeinsam sind wir stark		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [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 • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] 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:
• Erstkontakt mit dem Sportgerät herstellen • Grundlagen des Handlings der Boote • Ein- und Aussteigen • Fahren und Steuern in der Grobform • Gefahren kennen und im Kenterfall adäquat reagieren • Schwimmwestenpflicht Fachbegriffe: • Paddeln ist nicht rudern! • Steuern	• Bewegungsdemonstration des Ein- und Aussteigens an Land • Zusammenarbeit beim Transport der Boote zum Strand • Notwendige Partnerarbeit im Boot gestalten • Phase des „trial and error“ • Parcours • Kenterfall durchsprechen und üben	Reflektierte Praxis: • Richtiges Ein- und Aussteigen • Grunds Schlag vw. und rw. • $\frac{1}{4}$ Bogenschlag vw. und rw. • L-Schlag als Steuerschlag hinten • Geradeausfahrt-Stoppen-Kurve Fachbegriffe: • Kanu • Kanadier • Süllrand • Stechpaddel • L-Schlag • Bogenschlag	unterrichtsbegleitend: • Einhalten der Übungsaufgaben • Grad der Anstrengung und Wiederholungen • Sachgerechter Umgang mit den Gerätschaften • Mithilfe bei Auf- und Abbau, Reinigung der Boote punktuell: • Überprüfung des Kanadierfahrens in der Grobform • Geschicklichkeitsprüfung (Stoppen, Rückwärtsfahrt, Drehen auf der Stelle und Anlegen)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: „Schwimmen wie Flipper“ – vielfältiges Bewegen über und unter Wasser, Rücken und Bauch I		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Handlungssteuerung [c]	
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] • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen 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:
- Individuelle Ängste und körperliche Belastungen wahrnehmen und richtig einschätzen - Merkmale körperlicher Reaktionen bei längeren Tauchstrecken benennen - Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen im und unter Wasser untersuchen - Ggf. Wasserkür Fachbegriffe: - CO²-Konzentration im Blut - Hyperventilation	- Wassergewöhnung - Rücksicht beim Tauchen in Bahnen (1 zu 1 Betreuung) - Vormachen/Nachmachen - Bewegungsanweisung genau beachten	Reflektierte Praxis: - Startsprung (unbedingt auf Wassertiefe achten!) - Sprünge vom 1m Brett - Streckentauchen - Tauchen nach Ringen Fachbegriffe: - Kompletter Tauchzug - Startsprung - Atemtechnik	unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen - Unterrichtsdienlichkeit punktuell: - Startsprung (unbedingt auf Wassertiefe achten!) - Tauchen (Strecke & Ringe)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: „Schwimmen wie Flipper“ – vielfältiges Bewegen über und unter Wasser, Rücken und Bauch II		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d - Leistung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • 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]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] 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:
• Individuelle Ängste und körperliche Belastungen wahrnehmen und richtig einschätzen • Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei längeren Schwimmstrecken benennen • Rettungsschwimmen	• Rücksicht beim Schwimmen in Bahnen (Straßenverkehr) • Beobachtungsbogen zu den Schwimmtechniken • Vormachen/Nachmachen • Bewegungsanweisung genau befolgen • Partnerfeedback (Fremdwahrnehmung vs. Selbstwahrnehmung)	Reflektierte Praxis: • Startsprung, Wende • Brusttechnik • Kraultechnik • Abschleppen Fachbegriffe: • Armzug, Beinschlag • Startsprung/Wende • Atemtechnik	unterrichtsbegleitend: • Anstrengung • Durchhaltevermögen • Unterrichtsdienlichkeit punktuell: • Techniküberprüfung (Startsprung, Brustkraulen und Brustschwimmen) • Ggf. Schwimmabzeichen (Bronze/Silber)

Jahrgangsstufe: 6		Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
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 Bewegungsfähigkeit 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', beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15', Aerobic 15', Radfahren 30) erbringen [6 BWK 1.4]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] 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:
• Individuelle Ängste und körperliche Belastungen wahrnehmen • Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei längeren Schwimmstrecken benennen	• Rücksicht beim Schwimmen in Bahnen • Mit und ohne Schwimmhilfen (Brett / Poolnudel) ausdauernd schwimmen • Tandemübungen	• Ausdauernd schwimmen (15 Minuten und mind. 200 Meter) • Technik individuell wählbar	unterrichtsbegleitend: • Anstrengung • Durchhaltevermögen • Unterrichtsdienlichkeit punktuell: • 200 Meter in maximal 15 Minuten

Jahrgangsstufe: 6		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
Thema des UV: „Minivolleyball“ – Volleyball in vereinfachter Form, mit- und gegeneinander spielen			
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: kooperative Spiele		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 SK - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Erstkontakt mit dem Sportgerät herstellen • Grundlagen des Umgangs mit Volleybällen und Netz • Grundlegende Techniken vermitteln • Spaß am Volleyball vermitteln • Kleinere Bälle einsetzen (Größe 4) (Neue Halle)	• Spielerische Einführung in den Umgang mit Volleybällen • Bewegungsdemonstration des Pritschens und Baggern und eines einfachen Aufschlages • Zusammenarbeit beim Üben • Minivolleyball = zu dritt • Weg vom Stehen – hin zur Bewegung	Reflektierte Praxis: • Rollende und fliegende Volleybälle • Pritschen und Baggern sicher vermitteln • Beide Techniken in vielen spielerischen Situationen zu zweit, dritt, viert üben und festigen • Ein einfaches Spiel mit nur wenigen Grundregeln bei Netzhöhe von ca. 2m Fachbegriffe: • Pritschen • Baggern • Aufschlag	unterrichtsbegleitend: • Einhalten der Übungsaufgaben • Grad der Anstrengung und Wiederholungen • Sachgerechter Umgang mit den Gerätschaften • Mithilfe bei Auf- und Abbau punktuell: Überprüfung der Techniken in der Grobform. Überprüfung des Spielverhaltens im Mini-Volleyball 3 mit 3.

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: „Vom Federball zum Badminton“ – grundlegende Techniken und Regeln, erste Spielfähigkeit		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Interaktion im Sport [e] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK 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 - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] 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:	Leistungsbewertung:
• Reduktion der Anzahl der Schläge, mit denen eine erste Spielfähigkeit hergestellt wird: hoher Aufschlag, Überkopfclear, Netzdrops, Unterhandclear • Wahrnehmung eines badminton-spezifisch anfliegenden Balles und koordinativ richtige und zeitgerechte Ausführung des Schläges • Weg vom Miteinander, wie beim Federball, und hin zum Gegeneinander, indem zunehmend bewusst neben oder hinter/vor den Gegner gespielt wird • Das eigene Spiel regelgerecht ausführen und zählen (Neue Halle)	• Bewegungsdemonstration, Zeitlupe • Viel Partnerarbeit – oft auch Vierergruppen für Beobachtungsaufgaben • Viel Wert auf das systematische Üben des hohen Aufschlages mit viel Schwung legen • Stellung zum Ball als Seitgrätschstellung mit Dreiecksbildung, oder die Schwungschleifen mithilfe von Partnerkorrekturen schulen • Hohe Bewegungsintensität auch beim Üben erzeugen, damit die koordinativen Prozesse geschult werden Fachbegriffe: • Endlosschleife im Übungsprozess • Rundlauf	Reflektierte Praxis: • Die o.g. Schlagtechniken in der Grobform erlernen und anwenden • Die Orientierung im Feld • Die Zählweise • Das Spiel „kurz-lang“ Fachbegriffe: • Shake-hand-Griff • Hoher Aufschlag • Überkopfclear, vh • Unterhandclear, vh, rh • Netzdrops, vh, rh • Aufschlagfeld u.a. Linien • ZP	unterrichtsbegleitend: • Einhalten der Übungsaufgaben • Grad der Anstrengung und Wiederholungen • Sachgerechter Umgang mit den Gerätschaften • Mithilfe bei Auf- und Abbau der Anlage punktuell: Überprüfung der Spielfähigkeit anhand einer Praxisübung: „kurz-lang auf ½ Feld“ • Richtige Schlägerhaltung auch während des Spiels • Treibe den Gegner möglichst viel [Taktik] (nach hinten, nach vorne, links und rechts) • Erreiche möglichst viele Bälle

Jahrgangsstufe: 6		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.4
Thema des UV: „Spielen fürs Köpfchen“ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for brains“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben			
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: - kooperative Spiele - kleine Spiele und Pausenspiele		Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3]		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:
• Exekutive Funktionen spielerisch Fördern • Durch körperliche Aktivitäten die kognitive Leistungsfähigkeit steigern • Förderung durch Spiele oder spezielle Übungen (Neue Halle)	• Individuell • Partnerübungen • Gruppenspiele • Individuelle Aktivierungen ermöglichen • Kann auch unterrichtsbegleitend stattfinden	Reflektierte Praxis: • Kleine Spiele wie z.B. Catch or not • Life Kinetik • „Braindance“ • Kooperative Spiele Probleme lösen) • Pausenspiele Fachbegriffe: Zusammenhang von kognitiven Leistungen und Bewegung	unterrichtsbegleitend: • Anstrengungsbereitschaft • Kooperationsbereitschaft • Unterrichtsdienliches Verhalten

Jahrgangsstufe: 6		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.4
Thema des UV: „Ninja Warriors“ – Hindernisse vielfältig überwinden			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: d - Leistung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness		Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden [6 BWK 1.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK 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:
• Hangeln, Stützen, Klettern und Balancieren an verschiedenen Geräten ermöglichen • Verschiedene Techniken zum Überwinden von Hindernissen • Eigene Fähigkeiten situationsgerecht einschätzen können (Alte Halle)	• Spielerische Einführung in das Überwinden von Hindernissen (z.B. Prennball mit Hindernissen) • Bewegungsdemonstration der jeweiligen Techniken • Partner- und Gruppenarbeit • Gegenseitige Hilfestellungen ermöglichen • Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade ermöglichen	Reflektierte Praxis: • Rollen, Weitsprung und Landung • Sprünge von hohen Gegenständen • Überwindung von Hindernissen (Klettern) • Katzensprung • Präzisionssprung • Balancieren • Wandlauf • Schwingen durch Hindernisse • Hangeln an Hindernissen	unterrichtsbegleitend: • Unterrichtsdienliches Verhalten • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Gegenseitiges Helfen und Unterstützen • Umsicht beim Auf- und Abbau • Einhalten der Sicherheitsabsprachen punktuell: • Überwinden eines vorgegebenen Parcours unter Berücksichtigung der erlernten Techniken (nicht auf Zeit, aber flüssiges Durchkommen ist wichtig)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
Thema des UV: „Springen und schwingen mit Bock am Reck“ – Grundlagen der Stütz- und Sprungkraft		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung b - Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne: • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] • 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, Barren, Kasten u.a.) demonstrieren [6 BWK 5.1] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] MK • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Schwerpunkte bei der Vermittlung der Bedeutung der Sicherung bei Sprüngen und Abgängen durch einen Partner - Schwerpunkt bei der Information über die Bedeutung der Stützphase bei Sprüngen über den Bock - Anlauf- und Absprungsverhalten Fachbegriffe: - Stützphase - Erste und zweite Flugphase - Rist- und Kammgriff (Alte Halle)	- Notwendigkeit der Sicherung durch einen Partner bei den Stützsprüngen und Abgängen erfahren und erkennen - und durch gemeinsames Erproben festigen Fachbegriffe: - Klammergriff	Reflektierte Praxis: - Grätsche, Hocke, Hockwende am Bock, T-Bock - Felgaufschwung, Felgunter-schwung am Reck - Evtl. als Abgang am Reck Hockwende - oder am Stufenbarren Hockwende, hohe Wende Fachbegriffe: - Oben genannte Übungsbezeichnungen - Ristgriff, Kammgriff	unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen - Umsicht beim Auf- und Abbau der Geräte - Einhalten der Sicherheitsabsprachen - Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: - Sprünge über den Bock nach Schwierigkeits- und Ausführungsgrad differenziert - Grätsche, Hocke mit Steigerung über den T-Bock - Aufgänge und Abgänge am Stufenbarren oder Reck - Felgaufschwung und Hockwende oder Hohe Wende - Felgaufschwung und Unterschwung

Jahrgangsstufe: 6		Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
Thema des UV: „Springen wie Skippy“ – RopeSkipping in seiner ganzen Vielfalt			
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 Bewegungsgestaltung [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren [6 BWK 6.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] - 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:	Leistungsbewertung:
- Das Seil (modern Rope) als Sportgerät kennen lernen, mit dem man sowohl in konditioneller Hinsicht, als auch in gestalterischer Hinsicht arbeiten kann - Sie sollen die hohen koordinativen Anforderungen, die aber durch Üben erreicht werden können, kennen lernen Fachbegriffe: - Rope Skipping (Alte Halle)	- Rhythmusschulung mit Hilfe des Basic-Jumps - Lernen durch Imitation - Selbstständiges Erproben von möglichen Sprüngen (Einstieg) - Eigenständiges Erlernen der Grundsprünge - Gruppenarbeit: kooperativ eine eigene Gruppenchoreographie erarbeiten	Reflektierte Praxis: - Griffhaltung - Grundsprünge - Basic Jump - JogStep - HeelTap - ToetoToe - Bell - Skier/Slalom - Kick - High Knee - Twist - Side Straddle - Forward Straddle - Vertiefende Sprünge - X-Motion - Can Can - Side Swing - Criss Cross - Double Under - Drehung - Rad - Release - T.S. - Bodenelemente - Sprünge zu zweit - Ggf. Double Dutch - Gestaltungskriterien für eine Gruppenchoreographie (Zeit, Raum)	unterrichtsbegleitend: - Partner-/Gruppenarbeit - Einsatz - Teamfähigkeit - Unterrichtsdienlichkeit - Umgang mit dem Material punktuell: - Präsentation einer Gruppenchoreographie - Mind. 6x8 Zeiten - Kombination der ausgewählten Sprünge - Gestaltungskriterien Raum und Zeit

Jahrgangsstufe: 6		Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.5
Thema des UV: „Warm up“ - funktionelles Aufwärmen allein und in der Gruppe als Grundlage für sportliches Handeln			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelde f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: allgemeines und spezielles Aufwärmen		Inhaltliche Schwerpunkte: Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - 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:	Leistungsbewertung:
• Bewegungsübungen, die die Körpererfahrung erweitern • Geschicklichkeit und Gewandtheit verbessern • Erhalten der Beweglichkeit • Körperspannung • Sportverletzungen vorbeugen • Funktionsgymnastische Übungen • Kleine Aufwärmspiele und ihre Regeln (Alte Halle)	• Einzelarbeit und Partnerarbeit • Regelmäßiges Üben anregen • Konzentration auf den eigenen Körper	Reflektierte Praxis: • Dehnübungen für jede Körperpartie • Dynamische und statische Übungen • Aufbau eines Erwärmungsprogramms • Intensität der Erwärmung wahrnehmen • Aufwärmspiele ohne Geräte Fachbegriffe: • Allgemeine und spezielle Erwärmung • Dehnung • Kräftigung	unterrichtsbegleitend: • Eigenständiges Üben • Gegenseitiges Helfen und Unterstützen • Unterrichtsdienliches Verhalten

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 3.2
Thema des UV: „Quick-quick-slow“ – Laufen und springen in seiner Vielfalt anwenden		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen [6 BWK 3.2] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] MK • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • 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:	Leistungsbewertung:
- Die individuelle Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer wahrnehmen und einschätzen können - Bewegungsabläufe des Tiefstarts sowie des Weitsprungs erlernen - Absprünge mit Absprunghilfe - Bewegungsabläufe des Schlagballs erlernen (Neue Halle)	- Spielformen als Übungsformen zur Leistungssteigerung - Gruppenarbeit zur Kriterienfindung für Leistungsbewertung Fachbegriffe: - Gruppenarbeit - Training als Merkmal von Leistungsverbesserung	Reflektierte Praxis: - Staffelläufe - Ballenläufe - Steigerungsläufe - Vielfältige Sprintsprünge (z.B. aus dem Sitzen, Liegen, Stehen... heraus) - Sprungspiele bzw. Spiele zur Kräftigung der Beinmuskulatur (ggf. überlappend und kombiniert mit Sprintsprünge) - Springen mit variierenden Anläufen - Wurfspiele - Ausdauerlauf Fachbegriffe: - Kraft, Schnelligkeit - Physis - Ballenlauf, Abrollen, Tiefstart, Sprint - Hocksprung und Hangtechnik - Schlagballtechnik	unterrichtsbegleitend: - Unterrichtsdienliches Verhalten - Anstrengung - Durchhaltevermögen punktuell: 3000 m Lauf auf Zeit - Evtl. 50 m Lauf auf Zeit - Weitsprung - Schlagball Anmerkungen: Der Ausdauerlauf wird von Jahr zu Jahr um 500 m erweitert, als expliziter Teil des UV wird er nicht weiter erwähnt, jedoch bei der Leistungsbewertung mit angeführt. Die punktuellen Leistungsbewertungen können variieren, je nach Arbeitsergebnissen (Diff. In J/M).

Jahrgangstufe 7

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (60 Minuten)
UV 1	„ Keine Angst vor harten Hürden “ – stressfreier Einstieg in die Hürdentechnik	3.3	10
UV 2	„ Keine Angst vor dem Parallelbarren und nicht die Orientierung verlieren “ – Schwingen und Stützen, Rollen und Wenden	5.3	20
UV 3	„ Basketball vs. Streetball “ – auch kleine Leute werfen in hohe Körbe	7.3	10
UV 4	„ Der Sauerländer Hammer “ – Einführung in das Zielspiel Prellball	2.5	12
UV 5	„ Zirkus in der Schule “ – Grundlagen der Jonglage mit Tüchern, Bällen, Diabolo und Co	6.3	10
UV 6	„ Spielend lernen “ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln	2.6	8
UV 7	„ Schwimmen “ – Elemente sportlichen Schwimmens, Tauchens und Springens	4.3	12
UV 8	„ Hilfe! “ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten	4.4	8
UV 9	„ Einer wird gewinnen “ – mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform zweikämpfen	9.2	10

Jahrgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
Thema des UV: „Keine Angst vor harten Hürden“ – stressfreier Einstieg in die Hürdentechnik			
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen [10 BWK 3.1]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] MK - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Individuelle Grenzen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen - Bewegungsmerkmale der Hürdentechnik kennenlernen und erproben (Neue Halle)	- Vom Bananenkarton zur „harten“ Hürde - Bewegungsbeobachtung durch Beobachtungsbögen (Fremdbeobachtung) - Eigene Ziele sinnvoll stecken und erreichen - Anpassung der Hürdenhöhe und -abstände an die individuelle Leistungsfähigkeit und Körpergröße	Reflektierte Praxis: - Laufspiele über leichte Hindernisse - Zählläufe für Schrittrhythmu - Läufe über hürdenähnliche Hindernisse und Hürden (höhenvariabel) - Sukzessives Steigern der Hürdenhöhe + Anzahl Fachbegriffe: 3er/8er Rhythmus - Schwungbein, Nachziehbein...	unterrichtsbegleitend: - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen - Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: - Hürdentechnik – Prüfung über mehrere Hürden – individualisierter Anlauf und Abstände je nach Körpergröße

Jahgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UV: „Keine Angst vor dem Parallelbarren und nicht die Orientierung verlieren“ – Schwingen und Stützen, Rollen und Wenden		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] UK • 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:
• Stützkraft beim Stützen und Schwingen im Barren • Kennenlernen und Erproben verschiedener Elemente am Barren (Alte Halle)	• Lernen in kleinen, selbst zu bildenden Gruppen • Anbieten verschiedener Geländehilfe/Partnerhilfen wie z.B. Griffe • Mediale Unterstützung der Bewegungsvorstellung z.B. Bildreihen Fachbegriffe/ Methodenkompetenz • Die Notwendigkeit einer effektiven Partnerhilfe erkennen und praktisch umsetzen • Sicherer Umgang mit Gefährlichen Situationen beim Einrichten der Sportstätte (Barrentransport, Einstellungen, Sicherungen der Holme) • Richtige Ausführung bei Sicherungsaufgaben und Hilfeleistungen • Fähigkeit visuelle Informationen in Handlungsabläufe umzusetzen	Reflektierte Praxis: • Stützeln am Parallelbarren • Schwingen im Parallelbarren mit aufgrätschen • Grätschsitz • Abgang aus dem Schwingen nach vorne /nach hinten • Rolle vorwärts • Oberarmstand Fachbegriffe: • Stützkraft • Abrollen am Boden • Halswirbelsäule • Klammergriff!	unterrichtsbegleitend: • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Absprachefähigkeit • Hilfsbereitschaft • Unterrichtsdienliches Verhalten • Umsicht beim Auf und Abbau der Übungsstätte (Barrentransport) punktuell: Beobachtungskriterium: • Eine selbst erstellte, abschließende Kür- am Boden / am Barren • Bei Vorgabe der Inhalte : • Stützen und Schwingen, Grätschsitz, Abgang vom Barren • Verbindung der Elemente zu einer Kür

Jahgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: „Basketball vs. Streetball“ – auch kleine Leute werfen in hohe Körbe			
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten		Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine Sportspielvariante (z.B. Floorball) o. ein alternatives Mannschafts-/Partnerspiel (z.B. Tchoukball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht u. situativ angemessen spielen (10 BWK 7.4]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - 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 und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Reduktion des komplexen Basketballspiels auf einfache Kleingruppensituationen • Basketballspezifische Techniken, Passen und Fangen, Positionswurf und Korbleger • Erlangung eines grundlegenden Regel- und Spielverständnisses • spezifische Erwärmung (Neue Halle)	• Grundlegende Regelkenntnisse über die Kleinen Spiele erwerben • Einstandsdiagnose zur Feststellung der Vorerfahrungen und des Leistungsniveaus der Schüler in Stationsarbeit • Abbildungen von basketballspezifischen Bewegungen beschreiben • Beobachtungsbögen zum Verlauf eines Basketballspiels und fakultative Videoanalysen zur technischen Ausführung der Bewegung Fachbegriffe / Methodenkompetenz • Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung)	Reflektierte Praxis: • Kleine Spiele wie Burgball, Kastenball, Turnmball, Korfball u.ä. • Handlungssituationen aus dem Basketball in Stationen bewältigen • Einfache Übungsformen zum Passen und Fangen • Korbwürfe als Positionswurf, Korbleger • spezifische Erwärmung Fachbegriffe: • Fairplay • körperloses Spiel • Korbleger • Positionswurf • Schritttregel • Doppeldribbling • Zone	unterrichtsbegleitend: • Individuelle Verbesserung • Teilnahme und Fair-Play in Spielsituationen • Beharrlichkeit beim Üben • Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: • Durchlaufen eines kleinen Technikparcours • Demonstration der Spielfähigkeit in einer Spielsituation

Jahgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.5
Thema des UV: „Der Sauerländer Hammer“ – Einführung in das Zielspiel Prellball			
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: • Spiele aus anderen Kulturen		Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]	
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 unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Aufgreifen eines Sportspiels mit regionalem Bezug • Einfache Spielidee: wenig Materialaufwand, einfacher Aufbau, wenig Regeln • Gruppenbildungsprozesse und Zielspiel führen zum Spielfest am Jahresende (Neue Halle)	• Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit zur Schulung der unterschiedlichen Schlagtechniken • Partnerkorrektur • Spielformen und Übungsreihen	Reflektierte Praxis: • Die Schlagtechniken erlernen und gezielt anwenden • Zählweise erlernen • Das Spiel mit System spielen: • Annahme, Vorlage, Rückspiel Fachbegriffe: • Hammerschlag (Abwehrschlag) • Unterarm- Angriffsschlag • Annahme, Vorlage, Rückspiel	unterrichtsbegleitend: • Übungseinheiten nutzen • Intensität der Mitarbeit und • Übungsphasen um das Erlernte zu festigen • Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: • Regelgerechte Ausführung der Schlagtechniken • Spielnahe Übungen miteinander: Annahme, Vorlage, Rückspiel • Überprüfung der Spielfähigkeit gegeneinander

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
Thema des UV: „Zirkus in der Schule“ – Grundlagen der Jonglage mit Tüchern, Bällen, Diabolo und Co		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Variation von Bewegung [b] - Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Koordinationsfähigkeit fördern • Geschicklichkeit verbessern • Rhythmik erlernen und fördern • Geduld, Selbstbewusstsein und Kooperationsfähigkeit entwickeln (Alte Halle)	• Bewegungsdemonstration • Üben allein, mit Partner und in der Gruppe • Leistungsgrenze durch ständiges Üben erweitern • Die Bewegungen durchdenken bevor sie ausgeführt werden • Starke und schwache Hand schulen	Reflektierte Praxis: • Neue Geräte ausprobieren und deren sicheren Umgang lernen • Tricks erlernen Fachbegriffe: Bälle, Tücher, Keulen und Co: • Tablettebene (Grundstellung der Hände) • Wandebene (imaginäre senkrechte Fläche ca. 30 cm vor dem Körper) • Kaskade • Säule • Shower Diabolo: • Antreiben, anpeitschen, hochlaufen	unterrichtsbegleitend: • Unterrichtsdienliches Verhalten • Anstrengungsbereitschaft • Ausdauer beim Üben punktuell: • Jonglieren mit einem gewählten Gerät • eine Bewegungsdemonstration zeigen

Jahgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.6
Thema des UV: „Spielend lernen“ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln			
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
		Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1] UK • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] MK • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Hinführung zu den großen Sportspielen (Fußball, Handball, Basketball, ...) auf spielerischem Weg - Förderung des selbstbewussten Auftretens und Durchsetzungsvermögens der SuS sowohl in der Kleingruppe, als auch vor der Klasse - Sensibilisierung der SuS für die Schwierigkeit von Gruppenbildungsprozessen etc. durch Eigenerfahrung als „Lehrkraft“ (Neue Halle)	Kleingruppenarbeit mit der Zielsetzung, in einem vom Lehrer vorgegebenen Rahmen ein kleines Spiel zu entwickeln, schriftlich zu fixieren und mit der Klasse verantwortlich durchzuführen	Reflektierte Praxis: - Kleine Spiele vom Lehrer vorgegeben / von SuS entwickelt vor dem Hintergrund ausgewählter Fragestellungen, z. B.: - Ist das Spiel alltagstauglich / realisierbar? - Können alle SuS mitspielen? - Sind die Regeln fair und nachvollziehbar? ...	unterrichtsbegleitend: - Unterrichtsdienliches Verhalten - Absprachefähigkeit - Hilfsbereitschaft - Teamfähigkeit punktuell: - Konzeption, Niederschrift, Durchführung und Leitung eines selbst konzipierten kleinen Spiels

Jahrgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
Thema des UV: „Schwimmen“ – Elemente sportlichen Schwimmens, Tauchens und Springens			
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d - Leistung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser		Inhaltliche Schwerpunkte: • Leistungsverständnis im Sport [d] • Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] • 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 • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK • die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen 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:
• Schwimmen in seiner Vielfalt kennen lernen: Gesundheitsbewusstes Schwimmen, sportliches Schwimmen, Tauchen, Springen • Gleichzug- von Wechselzug-techniken unterscheiden • Gesetzmäßigkeiten beim Schwimmen, Springen und Tauchen	• Einsatz von Lerntafeln mit den Bewegungselementen • Partnerarbeit • Pulskontrolle • individuelles Niveau beim Tauchen und Springen beachten	Reflektierte Praxis: • Formen des Gleitens im Wasser • Feinform Brustschwimmen incl. Start und Wende • Kraul- oder Rückenraul als Wechselzugtechnik incl. Start und Wende • ABC des Rettungsschwimmens • Grundsprünge vom Ein- und Dreimeterbrett • Tauchen mit Druckausgleichstechnik Fachbegriffe • Druckausgleich • Phasierung der Schwimmtechniken • Unterwasserzug • Anschlag • Dreh- und Rollwende	unterrichtsbegleitend: • Grad der Anstrengung • Unterrichtsdienlichkeit • Mitarbeit bei Partnerarbeit • Mitarbeit bei Diagnose usw. punktuell: • 50 m Schwimmen in beliebiger Stilart • eine Ausdauerleistung von 20 Minuten in beliebiger Stilart, individuell, nur durchhalten ohne Pause • eine Technikprüfung in einer weiteren Schwimmtechnik incl. Start und Wende • ggf. je nach Schwerpunkt und Klasseninteresse: ein Sprung nach Wahl oder Tauchen nach 3 Ringen

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4
Thema des UV: „Hiilfe!“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	Inhaltliche Schwerpunkte: • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] MK • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] 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:
• Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdreitung sachgerecht erproben • Schwimmen in Kleidung als Kontrasterfahrung erproben • Personen sicher an Land bringen	• Einsatz von Lerntafeln mit den Bewegungselementen • Partnerarbeit	Reflektierte Praxis: • Kennenlernen und Besprechen von Situationen, in denen die Rettung von Personen notwendig ist • Erfahrungen in den Bereichen Rettungsschwimmen und Schwimmen in Kleidung sammeln und reflektieren Fachbegriffe • Ziehen, schieben, schleppen (Kopfschleppgriff, Achsel-schleppgriff, Seemannsfessel-schleppgriff) • Befreiungsgriffe (Halswürgegriff, Halsumklammerung, Körperumklammerung)	unterrichtsbegleitend: • Grad der Anstrengung • Unterrichtsdienlichkeit • Mitarbeit bei Partnerarbeit • Mitarbeit bei Diagnose usw. • Mitarbeit bei Rettungsübungen punktuell: • Demonstration der Rettungsfähigkeit

Jahgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 9.2
Thema des UV: „Einer wird gewinnen“ – mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform zweikämpfen			
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Kämpfen mit- und gegeneinander		Inhaltliche Schwerpunkte: - Interaktion im Sport [e] - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken) 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 situationsangemessen, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes 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:
• Auf einen Partner einlassen, Vertrauen einüben • Körpergewöhnung, den direkten Körperkontakt steigern • Festgelegte Wettkampfregeln genau einhalten (Alte Halle)	• Bodenkämpfe ohne Würfe auf Turnmatten und Weichböden intuitiv durchführen • Partner- und Kleingruppenkämpfe • Mattenschiedsrichter sein • Kämpfen in „Gewichtsklassen“	Reflektierte Praxis: • Umgang mit Regeln • Fairness • Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen im Hinblick auf verschiedene Zielsetzungen von Wettbewerben thematisieren Fachbegriffe: • Stop-Regel • Begrüßungsrituale vor dem Kampf • Haltegriffe	unterrichtsbegleitend: • Unterrichtsdienliches Verhalten • Anstrengungsbereitschaft • Empathie bei Sieg/Niederlage bewerten • Einhalten von Regeln • Verantwortung übernehmen in der Schiedsrichterrolle punktuell: • fakultativ

Jahrgangstufe 8

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (60 Minuten)
UV 1	„ <i>Badminton</i> “ – Einzel- und Doppelspiel für Fortgeschrittene	7.4	20
UV 2	„ <i>Wir sind Bausteine</i> “ – Partnerbalance und Pyramiden bauen	5.4	20
UV 3	„ <i>Fit in Form</i> “ – tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen	6.4	20
UV 4	„ <i>Paddeln auf der Lister</i> “ – fortgeführte Paddeltechniken im Canadier	8.2	4
UV 5	„ <i>Schnaufen im Boot</i> “ – Eine Ausdauer-Technik-Prüfung im Canadier	1.6	2
UV 6	„ <i>Stoßen und Schleudern</i> “ - Kugelstoß und Schleuderball: 2 leichtathletische Techniken kennen lernen	3.4	14
UV 7	„ <i>Ich mach mich fit!</i> “ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	1.7	6

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 7.4
Thema des UV: „Badminton“ – Einzel- und Doppelspiel für Fortgeschrittene		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
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] MK - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Wiederholung der grundlegenden Schlagtechniken für Spielfähigkeit und Weiterentwicklung zur Feinform - Einführung weiterer Schlag- sowie Lauftechniken - Erarbeitung taktischer Elemente im Einzel und Doppel, z.B. Spiel gegen den Laufweg oder in der Kooperation mit dem Partner im Doppel - das eigene Spiel regelgerecht ausführen und zählen – auch im Doppel - vom Einzel- zum Doppelspiel = Ziel des Turniers am Jahresende Fachbegriffe - Zentralposition - harte Schläge und weiche Schläge - Doppelzählweise (Neue Halle)	- Arbeit mit Bild- und Filmvorlagen - viel Partnerarbeit – oft auch Vierergruppen für Beobachtungsaufgaben - Drucksituationen simulieren – z.B. Schlägerwechsel nach dem eigenen Schlag, zur Verbesserung der Koordination - hohe Bewegungsintensität auch beim Üben erzeugen, damit die koordinativen Prozesse geschult werden „Ballmaschine“ zum Erreichen von hohen Wiederholungszahlen Fachbegriffe - Bewegungs- bzw. Beobachtungskriterien - Aushol-, Schlag-, Ausschwingphase „Ballmaschine“	Gegenstände - Neue Techniken in Partnerarbeit erlernen: Netzdrops, Unterhandclear, kurzer Aufschlag, Smash, Rückhand sowie „right-hand; right leg“ für die Lauftechnik - Übungen zur Ausnutzung des Feldes - Spiel bis 5 um den schnellen Punkt zu erzwingen - Lösungen für die Rückhandseite - Doppel – was ist anders? (Feld, Regeln, Techniken und Taktik) Fachbegriffe - Smash - kurzer Aufschlag - nebeneinander – hintereinander Aufstellung im Doppel - Ralleepoint-Zählweise - Feld- und Aufschlagwechselregeln	prozessbegleitend: - Einhalten der Übungsaufgaben - Grad der Anstrengung und Wiederholungen - sachgerechter Umgang mit den Gerätschaften - Mithilfe bei Auf- und Abbau der Anlage punktuell: Überprüfung der Spielfähigkeit anhand einer Praxisprüfung im Doppel: - richtige Schlägerhaltung auch während des Spiels (hoch, shake hand) - Spielbeginn mit variablen Aufschlägen „Stelle deine Gegner mit Bällen neben/vor/hinter sie vor ein Problem“ „Nutze das Spielfeld in voller Größe“ - Grad der Zusammenarbeit und Kommunikation im Doppel „Versuche selbst, möglichst viele Bälle zu erreichen“. - Aufstellung im Doppel

Jahrgangsstufe: 8		Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 5.4
Thema des UV: „Wir sind Bausteine“ – Partnerbalance und Pyramiden bauen			
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: Akrobatik		Inhaltliche Schwerpunkte: - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] - Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK - Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Schwerpunkt ist das Einüben und Präsentieren von Partner- bzw. Gruppenpyramiden - Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern - Körperspannung erfahren (Alte Halle)	- Partner- und Gruppenarbeit: Im Umgang mit Partner(n) kooperieren, etwas wagen und Vertrauen entwickeln - Gestaltungskriterien bei der Erarbeitung der Kür beachten - Sicherheitsrelevante Aspekte verinnerlichen	Reflektierte Praxis: - Aufstiegstechniken am Partner erlernen - Abstiege - Figuren bauen - Stütz-, Haltekraft und Gleichgewicht entwickeln und verbessern - Sicherheitsgriffe Fachbegriffe: Griffarten: - Hand in Hand - Handgelenksgriff - Ellbogengriff - Stützgriff	prozessbegleitend: - Eigenständiges Üben - Eigeneinschätzung bei der Auswahl der Übungen - Gegenseitiges Helfen und Unterstützen - Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: - Partnerbalance-Übungen und Pyramiden vorführen

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 6.4
Thema des UV: „Fit in Form“ – tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: f - Gesundheit b - Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne: Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] - Variation von Bewegung [b] - Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1]	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] 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:
- Alternative anbieten, z.B.: - Step-Aerobic oder - Rope Skipping - in beiden Angeboten: Gestaltung und Präsentation einer Kür als Ziel - in beiden Angeboten: Konditionaspekte (z.B. Anzahl der Sprünge pro Minute) (Alte Halle)	- Indirekte bzw technische Bewegungshilfen (z.B. Abbildungen und Lernvideos von Schrittfolgen und Bewegungsabläufen) - Entscheidung zwischen Einzelkür oder Kür in Kleingruppe	Gegenstände für Aerobic: - Steps front, end, on the tops, straddle, vgl. Anlage - Ausführung nach Musik - Armarbeit Gegenstände für Rope Skipping: - beidfüßig, einbeinig, alternierend - am Ort, in Bewegung, vw., sw, rw - langes Seil, halbes Seil usw. - ggf. auch Partnerarbeit mit 1 oder 2 Seilen - unterschiedliche Techniken verschiedener Schwierigkeitsgrade, z.B. Glockensprung, Hüftdreher, Doppeldurchschlag, ... Fachbegriffe: Beats	prozessbegleitend: - Hilfsbereitschaft - Grad der Anstrengung - Unterrichtsdienlichkeit punktuell: - Eine selbst erstellte Kür präsentieren - Kriterien je nach Alternative: Schwierigkeit, Anzahl, Übergänge, Synchronität, usw.

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 8.2
Thema des UV: „Paddeln auf der Lister“ – fortgeführte Paddeltechniken im Canadier		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
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] • gerätespezifische, 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] UK • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
Erweiterung der Paddeltechniken • Konditionelle Aspekte • Koordinative Aspekte • Zusammenarbeit der Partner Fachbegriffe: Unterscheidung zwischen „paddeln“ und „rudern“	• Wiederholung der bekannten Schläge: Grunds Schlag vw und rw, ¼ Bogenschlag vw und rw, L-Schlag als Steuerschlag hinten • Schwimmwestenpflicht • Bewegungsdemonstration des Ein- und Aussteigens an Land • Zusammenarbeit beim Transport der Boote zum Strand • notwendige Partnerarbeit im Boot gestalten • Bewegungsaufgaben lösen: Vorgabe eines Slalomparcours • Konditionelle Aspekte berücksichtigen (Zeitfahrt)	Gegenstände: • Wiederholung der bekannten Schläge: Grunds Schlag vw und rw, ¼ Bogenschlag vw und rw, L-Schlag als Steuerschlag hinten • Geradeausfahrt-Stoppen-Kurven • Kreisel durch Kombination von Vw- und Rw-Schlägen • Präzises Steuern • Neueinführung des „Duffek“-Schlages als Steuerschlag vorn. Fachbegriffe: • Steuerschlag hinten • fakultativ: Duffek, vorn • Verwringung • Timing • Koordinative Komponenten	prozessbegleitend: • Einhalten der Übungsaufgaben • Grad der Anstrengung und Wiederholungen • sachgerechter Umgang mit den Gerätschaften • Mithilfe bei Auf- und Abbau, Reinigung der Boote Punktuell: Überprüfung der/des Kanadierfahrens in der Feinform • als Zeitfahrt von der Brücke zum Ufer inkl. Slalom an den Pfeilern • als Geschicklichkeitsprüfung in einem mit Bojen gesteckten Parcours

Jahgangsstufe: 8		Dauer des UVs: 2	Nummer des UVs im BF/SB: 1.6
Thema des UV: „Schnaufen im Boot“ – Eine Ausdauer-Technik-Prüfung im Canadier			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: Aerobe Ausdauerfähigkeit		Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK 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] 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:
• Konditionelle Aspekte • Zusammenarbeit der Partner	• Konditionelle Aspekte berücksichtigen (Zeitfahrt) • Kooperation und Kommunikation innerhalb des Bootes zur Zielerreichung	Reflektierte Praxis: • Zielführende Anwendung der Techniken im Rahmen einer Ausdauerleistung Fachbegriffe: • Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit) • Aerobe / anaerobe Ausdauerfähigkeit	prozessbegleitend: • Einhalten der Übungsaufgaben • Grad der Anstrengung und Wiederholungen • sachgerechter Umgang mit den Gerätschaften • Mithilfe bei Auf- und Abbau, Reinigung der Boote punktuell: • Überprüfung der/des Kanadierfahrens in der Feinform • als Zeitfahrt von der Brücke zum Ufer inkl. Slalom an den Pfeilern

Jahrgangsstufe: 8		Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
Thema des UV: „Stoßen und Schleudern“ - Kugelstoß und Schleuderball: 2 leichtathletische Techniken kennen lernen			
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Grundlegende Unterscheidung von Stoßen und Werfen • Phrasierung von Stoß- und Schleuderbewegungen • Bewegungsablauf der Rückenstoßtechnik (Kugel) und der Drehtechnik (Schleuderball) kennen lernen Fachbegriffe • Phrasierung • Kraft • Schnellkraft (Neue Halle)	• Erproben und Experimentieren mit unterschiedlichen Sportgeräten zum Stoßen und Schleudern • Vom Standstoßen über das Stoßen mit Nachstellschritt zur Rückenstoßtechnik • Einzelne Bewegungsmerkmale und Bewegungsphasen thematisieren Fachbegriffe • Erproben und Experimentieren	• Unterscheidung des Stoßens vom Werfen • Stoßen mit Kugel und anderen Objekten auf Höhe, Weite oder Ziele • Aus der Drehbewegung Stoßen und Schleudern Fachbegriffe • Rückenstoßtechnik (einzelne Bewegungsmerkmale, Bewegungsphasen) • Drehtechnik (einzelne Bewegungsmerkmale, Bewegungsphasen)	prozessbegleitend • Sozialverhalten • Grad der Anstrengung • Durchhaltevermögen punktuell • technische Qualität des Stoßens und Schleuderns (Ausführung und Flugrichtung Sportgerät) in Technikprüfung überprüfen • Ggf. zusätzlich Weitenmessung, auch mit relativer Wertung

Jahrgangsstufe: 8		Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.7
Thema des UV: „Ich mach mich fit!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: Aerobe Ausdauerfähigkeit		Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK 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] MK - einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Ausdauersport in der Halle UND draußen - individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen - Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit - Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen - Auswirkungen von Ausdauersport auf den körperlichen Organismus kennen Fachbegriffe: - anaerob - aerob - Ruhepuls- Maximalpuls - Ausdauerpuls (Neue Halle)	- Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen - Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen - Erfassung der eigenen Leistung und Leistungsverbesserung mithilfe von Statistik/Grafik Fachbegriffe: - Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) - Borg-Skala	- Doppelauftrag im Sportunterricht berücksichtigen: Erziehung zum Sport und Erziehung durch Sport - Runden-, Streckenläufe - Intervalle aus Laufen und Gehen - Walking im Vergleich - Ausdauerparcours in der Halle erarbeiten, ausprobieren und vergleichen - Auswirkungen von Ausdauersport auf die Gesundheit thematisieren - Aufwärmen und Entspannungstechnik erlernen und erklären	unterrichtsbegleitend: - Grad der Anstrengung - Durchhaltevermögen - Kontinuierliches Erfassen der eigenen Laufleistung (Pulswerte, Strecke, Rundenzeiten) punktuell: - die für Jgs. 8 vorgesehene Laufstrecke mit Zeitmessung laufen <u>Kriterien:</u> Laufen ohne Unterbrechung

Jahrgangstufe 9

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (60 Minuten)
UV 1	<i>„Nur Fliegen ist schöner“ – Hochsprung als neue Herausforderung annehmen</i>	3.5	12
UV 2	<i>„Ich mach mich fit!“ – Muckibude in der Halle</i>	1.8	8
UV 3	<i>„Volleyball“ – Koordination, Kooperation, kontrollierte Aktion</i>	7.5	20
UV 4	<i>„Wir rocken den Bamberg“ – von der Schrittkombination im Rock´n´Roll zur Halbakrobatik</i>	6.5	10
UV 5	<i>„Von rollenden und fliegenden Bällen“ - Zielspiel Handball</i>	7.6	20

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.5
Thema des UV: „Nur Fliegen ist schöner“ – Hochsprung als neue Herausforderung annehmen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Komponenten des „hoch“ - Springens • Individuelle psychische Grenzen überwinden und physisch umsetzen • Individuell beste Problemlösungen finden • Merkmale körperlicher Reaktion auf verlagerte KSPs benennen • Arbeiten mit einfachen Excel-Dateien (Alte Halle)	• Vom Scherensprung zum Flop - vom Einfachen zum Schweren, von vorwärts zu rückwärts (, von der Schnur zur Latte) • Videoanalysen (Selbst- und Fremd) zur Umsetzung der richtigen Technik • Dokumentieren der eigenen Leistungsfähigkeit	Reflektierte Praxis: • Fosbury-Flop • Straddle • Wälzer • Schersprung • Biomechanik (Lage des KSPs) Fachbegriffe: • Impulsschritt • Sprungbein • Schwungbein • L-Haltung	unterrichtsbegleitend: • Sozialverhalten • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen punktuell: • Hochsprungprüfung mit beliebiger regelkonformer Technik, die Höhe zählt (relative Messung in Abhängigkeit zur Körpergröße, klassenintern festlegen) • Digitales Sprungtagebuch (Excel)

Jahgangsstufe: 9		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.8
Thema des UV: „Ich mach mich fit!“ – Muckibude in der Halle			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Aerobe Ausdauerfähigkeit		Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] MK - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] - 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Leistungsrelevante Ausgangslage feststellen - Kennenlernen des Intervalltrainings als Möglichkeit zur Verbesserung der physiologischen Leistungsfähigkeit - Auswertung der eigenen Entwicklung (Alte Halle)	- Feststellen des Ist-Zustandes der persönlichen sportlichen Leistungsfähigkeit - Erstellen einfacher Tabellen/Grafiken (Excel) zur eigenen Leistungsdiagnostik - Vergleich der eigenen Leistung mit anderen Werten aus dem Kurs	Reflektierte Praxis: - Kritische Analyse des Strukturmodells von Weineck zur sportlichen Leistungsfähigkeit mit abschließender Definition des Begriffs „Leistung“ - Prinzipien des Intervalltrainings (im Hinblick auf die Gesundheit) Fachbegriffe: - Extensive Intervallmethode - Intensive Intervallmethode	unterrichtsbegleitend: - Die SuS unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und für andere - Dokumentation der eigenen Leistung punktuell: - Zirkeltraining mit Wertetabelle - Abgabe der Dokumentation

Jahgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5
Thema des UV: „Volleyball“ – Koordination, Kooperation, kontrollierte Aktion		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [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 - 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 und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Wir lernen das untere Zuspiel - Wir lernen den Aufschlag von unten - Variables Zuspiel von oben (Neue Halle)	- Lernen mit Übungs- und Spielformen - Direktes Rückspiel verboten - Bewertung von Spielleistungen (Scouting) und Objektivierung von Stärken und Schwächen - Einfache Regeln kennen	Reflektierte Praxis: - Unteres Zuspiel - Aufschlag von unten - Aufschlag - Annahme Übungen mit steigender Komplexität 3 gegen 3 - Technik- und Phasenbilder verstehen - Über Bewegungsabläufe reflektieren können - Schiedsrichter - Handzeichen Fachbegriffe: - Oberes Zuspiel über den Kopf - Rotationsregel - Sichtblock	unterrichtsbegleitend: - Auf- und Abbau der Geräte - Mitarbeit in den Reflexionsphasen - Aktive Teilnahme am Spiel - Schiedsrichtertätigkeit - Zu beobachtende Fortschritte (z.B. Umsetzung der Technik, Wahrnehmungsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Beinarbeit) punktuell: - Demonstration der Spielfähigkeit in der Spielform 3 gegen 3

Jahgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.5
Thema des UV: „Wir rocken den Bamberg“ – von der Schrittkombination im Rock´n´Roll zur Halbakrobatik		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne: Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] - Variation von Bewegung [b] - Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]	
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 6.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen MK - 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 - 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:
Eine Rock´n Roll Choreographie mit unterschiedlichen Elementen, evtl. zusätzlichen Handgeräten, einem Partner oder einer Gruppe erarbeiten und aufführen können und die Ausführungskriterien (Synchronität, Bewegungsfluss, Umsetzung der Musik, Partnerarbeit) beschreiben und erläutern können (Alte Halle)	- Einsatz von Lerntafeln und Videosequenzen mit den Bewegungselementen - Partnerarbeit - Gruppenarbeit - Musikanalyse und Taktanalyse	Reflektierte Praxis: - Taktfolgen Fachbegriffe: - Musikanalyse - Taktanalyse	unterrichtsbegleitend: - Grad der Anstrengung - Unterrichtsdienlichkeit - Tänzerische und akrobatische Bewegungselemente differenziert nach Geschlechtern beobachten und beurteilen können - Beobachtungskriterien: - technisch richtige Ausführung - Körperspannung und Haltung - Musikalität - Synchronität punktuell: - Präsentation einer Kür - ggf. Bewegungs- und Gestaltungsqualität einer anderen Gruppe mit Hilfe eines Kriterienkatalogs bewerten können

Jahgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UV: „Von rollenden und fliegenden Bällen“ – Zielspiel Handball		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [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 - 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 und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Reduktion des komplexen Handballspiels auf einfache Kleingruppensituationen • Handballspezifische Techniken: Passen und Fangen, Stemmwurf und Sprungwurf • Erlangung eines grundlegenden Regel- und Spielverständnisses • Fachbegriff: Fairplay (Neue Halle)	• Grundlegende Regelkenntnisse • über die Kleinen Spiele erwerben • Einstandsdiagnose zur Feststellung • der Vorerfahrungen und des Leistungsniveaus der Schüler in Stationsarbeit • Abbildungen von handballspezifischen Bewegungen • beschreiben • Beobachtungsbögen zum Verlauf • eines Handballspiels • Fachbegriffe / Methodenkompetenz: Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung)	Reflektierte Praxis: • Kleine Spiele wie Burgball, Kastenball u.ä. • Handlungssituationen aus dem Handball in Stationen bewältigen • Einfache Übungsformen zum Passen und Fangen • Stemmwurf und Sprungwurf als Torwürfe Fachbegriffe: • Stemmwurf • Sprungwurf • „Kreis ab“ • Doppeldribbling • Torraum	unterrichtsbegleitend: • Individuelle Verbesserung • Teilnahme und Fair-Play in Spielsituationen • Beharrlichkeit beim Üben • Unterrichtsdienliches Verhalten punktuell: • Durchlaufen eines kleinen Technikparcours • Demonstration der Spielfähigkeit in einer Spielsituation

Jahrgangstufe 10

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (60 Minuten)
UV 1	„ Ultimate Frisbee “ – Fliegende Scheiben	7.7	8
UV 2	„ Ich mach mich fit! “ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen	1.8	6
UV 3	„ Ausdauertraining geht auch in der Muckibude “ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen	1.8	8
UV 4	„ Unser Run! “ – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren	5.5	10
UV 5	„ Unser Fünfkampf “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten	3.6	12
UV 6	„ Ich mach mich fit! “ – Aufwärmen in Schul- und Vereinssport	1.9	4
UV 7	„ Badminton “ – Doppelspiel für Profis	7.8	20
UV 8	„ Tischtennis “ – Spielfähigkeit in Einzel und Doppel	7.9	8

Jahrgangsstufe: 10		Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
Thema des UV: „Ultimate Frisbee“ –			
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten		Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - 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 - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes 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:
• Bezug zum Freizeitsport • Einfache Umsetzungsmöglichkeiten • Preiswerter Erwerb des Spielgeräts • Einzel-, Partnerspiel und gruppengeeignet (Neue Halle)	• Einfache Handhabung des Spielgeräts • Verschiedene Wurftechniken • Miteinander und gegeneinander praktikabel • Homogene Ausgangsbedingungen	Reflektierte Praxis: • Erlernen der Grundwürfe • Spielzüge • Verständnis des Spielziels Fachbegriffe: • 3 Grundwürfe: Rückhand, Vorhand und Overhead • Heber	unterrichtsbegleitend: • Individuelle Verbesserung • Kooperation und Wettkampf punktuell: • Technikparkour • Zielwürfe • Weitwürfe • Spielfähigkeit • Regelkunde

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.8
Thema des UV: „Ich mach mich fit!“ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Aerobe Ausdauerfähigkeit		Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] - 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 - 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:
- Gestaltung von koordinativen Bewegungsaufgaben als Ziel - Verbesserung der Kondition - Verbesserung der Koordination (Alte Halle)	- Indirekte bzw. technische Bewegungshilfen (Erstellung von Karten / Plakaten zu einer koordinativen Bewegungsaufgabe) - Gestaltung von komplexen koordinativen Bewegungsaufgaben	Reflektierte Praxis: - Ausführung auch mit Musik - Arm und Bein Koordination Fachbegriffe: - Koordinative Basisfertigkeiten	unterrichtsbegleitend: - Schriftliche Ausarbeitung einer Bewegungsaufgabe unter Verwendung der Fachbegriffe - Grad der Anstrengung punktuell: - Präsentation der eigenen und Durchführung der anderen koordinativen Bewegungsaufgaben

Jahrgangsstufe: 10		Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.5
Thema des UV: „Unser Run!“ – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren			
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen		Inhaltliche Schwerpunkte: • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Handlungssteuerung [c] • Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] MK • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • 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]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Alternative zum traditionellen Wettkampfturnen • Herausforderung • Alternative Nutzung der Turngeräte • Medienbezug	• Vom Einfachen zum Schweren • Jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten/ Voraussetzungen • Verantwortungsbewusster Umgang mit den Geräten und mit dem eignen Können	Reflektierte Praxis: • Turnerisches Bewegen an Geräten, die nicht trad. Aufgebaut sind	unterrichtsbegleitend: • Individuelle Leistungsverbesserung punktuell: • abgestimmtes, gleichzeitiges Bewegen an Geräten • Präsentation einer Choreographie

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
Thema des UV: „Unser Fünfkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3] • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • 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 • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK • die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen 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:
• Vertiefung der bisher erlernten leichtath. Disziplinen • Individualwettkampf durchführen • Regelkunde in der LA (Neue Halle)	• Videoanalyse • Meth. Reihen • Ind. Leistungsverbesserung durch gezieltes Üben	Reflektierte Praxis: • Sprint, Sprung, Wurf, Stoß an unterschiedlichen Orten (Stadion, große und kleine Halle, Außenanlage) • Mut zur Oberflächlichkeit Fachbegriffe: Flop...	unterrichtsbegleitend: • Beobachtungsbögen • Videoanalysen • Partnerkorrektur – bewertet werden kann z.B. auch der Korrigierende punktuell: Wettkampfleistungen Ind. Tabellen möglich (Norm, gruppenabhängig, ind. Leistungsverbesserung)

Jahrgangsstufe: 10		Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.9
Thema des UV: „Ich mach mich fit!“ – Aufwärmen in Schul- und Vereinssport			
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen		Inhaltsfelder: f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Allgemeines und spezielles Aufwärmen		Inhaltliche Schwerpunkte: - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] - Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend 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] MK - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] 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:
Nicht als separate Einheit, sondern begleitend zu allen UVs mit spezifischer Ausrichtung (Alte Halle)	- SuS gestalten das Aufwärmen - Theoretischer Hintergrund und Reflexion der Funktionalität	Reflektierte Praxis: - Unfallprophylaxe - Leistungsvorbereitung Fachbegriffe: - Physische und psychische Einstimmung - Auswirkungen des Aufwärmens	unterrichtsbegleitend: - Reflexion punktuell: - Aufwärmprogramm der SuS wird bewertet

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB8: 7.8
Thema des UV: „Badminton“ – Doppelspiel für Profis		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
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] MK - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
• Erlernen neuer Techniken für das Doppelspiel • Kooperation mit dem Partner • Partnerbezogene taktische Abstimmung • Vertiefung der Grundtechniken (Neue Halle)	• Einführung des kurzen Aufschlags • Einführung neuer Regeln und Feldmaße • Smash, Drop, Clear, Rückhand	Reflektierte Praxis: • Taktisches Verhalten • Beobachtungsbögen • Individuelle Stärken und Schwächen • Laufwegetraining Fachbegriffe: Smash, Drop, Clear, Rückhand	unterrichtsbegleitend: • Ind. Lernfortschritt • Fair Play • Regelverständnis • zählen können punktuell: Doppelspiel - Turnierform

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB8: 7.9
Thema des UV: „Tischtennis“ - Spielfähigkeit in Einzel und Doppel		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: - Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
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] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
- Wiederholung der grundlegenden Schlagtechniken für Spielfähigkeit und Weiterentwicklung zur Feinform - Einführung weiterer Schlagtechniken - Erarbeitung grundlegender Einzel- und Doppeltaktik z.B. Spiel über die Ecken - das eigene Spiel regelgerecht ausführen und zählen – auch im Doppel Fachbegriffe - Zählweise (alte Halle)	- Arbeit mit Bild- und Filmvorlagen - viel Partnerarbeit – oft auch Vierergruppen für Beobachtungsaufgaben - Drucksituationen simulieren z.B. „tote Zonen“ einrichten - hohe Bewegungsintensität auch beim Üben erzeugen, damit die koordinativen Prozesse geschult werden „Ballmaschine“ zum Erreichen von hohen Wiederholungszahlen Fachbegriffe - Bewegungs- bzw. Beobachtungskriterien „Ballmaschine“	- Neue Techniken in Partnerarbeit erlernen: verschiedene Aufschläge, Top-Spin, Schmetterschlag, - Fußarbeit - Übungen zur Ausnutzung der Platte - Spiel bis 5, um den schnellen Punkt zu erzwingen - Doppel – was ist anders? (Regeln, Techniken und Taktik) Fachbegriffe: - Aufstellung im Doppel je nach Händigkeit - Ralleepoint-Zählweise	unterrichtsbegleitend: - Einhalten der Übungsaufgaben - Grad der Anstrengung und Wiederholungen - sachgerechter Umgang mit den Gerätschaften - Mithilfe bei Auf- und Abbau der Anlage punktuell: Überprüfung der Spielfähigkeit anhand einer Situationsprüfung im Einzel: - jeder hat 5 Aufschläge, der Aufschläger muss versuchen, so bald als möglich den Punkt zu machen. Gelingt das nicht bis zum 5. Rückschlag des Gegners, geht der Punkt an den Gegner. Der Gegner darf jeweils nur zurückspielen, nicht selbst angreifen. - Kriterien: Angriffsinitiativleistung, Ball flach halten, Gegner variabel anspielen (lang-kurz, re-li), Suchen des konsequenten Abschlusses. Überprüfung der Spielfähigkeit anhand einer Praxisprüfung im Doppel: - Allgemeines Spielverständnis, Zählweise, Aufstellung

3 Leistungsbewertung und Notenfindung in der Sek I

Noten sollen über die Leistungen informieren:	Was kann der Schüler/die Schülerin schon, was noch nicht (so gut)? Rückmeldungen gibt es während des Schuljahres, am Ende einer Überprüfung /Tests	S P O R T S A C H E N D A B E I ? f u n k t i o n e l l + s a u b e r ?
	Was war gut, was könnte besser sein?	
Leistung besteht aus vielen einzelnen Bausteinen:	Bewegungskönnen: Technik, Taktik und Regeln - motorische Leistung als Demo, als absolute Leistung und individueller Lernfortschritt	
	Koordinative, konditionelle und gestalterische Fähigkeiten	
	Kenntnisse und Verständnis: kognitive Beiträge zum Unterricht	
	Anstrengung und Beharrlichkeit; Selbständigkeit und Mitverantwortung,	
	Mitgestalten und Mitorganisation von Rahmenbedingungen – Einsatzbereitschaft, Zuverlässigkeit, Helfen und Sichern	
	Fairness, Kooperation– Beachtung von Regeln, Teamarbeit	
Leistung zeigt sich durch unterschiedliche Aktivitäten im Unterricht	Einem Gespräch im Unterricht folgen und aktiv mitarbeiten	
	Ist er bereit, etwas zu demonstrieren?	
	Schreiben und Halten von Kurz-Referaten (Regeln, Tiefstart, Taktik)	
	Ist er zu konzentriertem Üben bereit, stört er keinen anderen?	
	Mitarbeit bei Partner- und Gruppenarbeit	
	Kurze schriftliche Übungen („Test“)	
Überprüfungen	Ist er bereit, die Tipps und Fehlerkorrekturen anzunehmen?	
	Grundsätzlich gilt: die Kriterien für eine Überprüfung sind den Schülern vorher bekannt: viel Grundsätzliches schon seit Beginn des Schuljahres; andere sportartbezogene Kriterien werden vor der Überprüfung geklärt. <u>Element 1:</u> - Praxisprüfung (als Demo oder als Wettkampf, als Einzelleistung oder als Gruppenpräsentation) Kriterien: - absolutes Bewegungskönnen / Taktik und auch unter Einbeziehung des individuellen Lernfortschritts oder in relativer Messung - koordinative, konditionelle, gestalterische Fähigkeiten <u>weitere Elemente:</u> - Anstrengung und Engagement im Unterricht (begl.) - Unterrichtsdienlichkeit des Verhaltens - zunehmende Selbständigkeit und Mitgestaltung (begleitend) - Fairness, Kooperation (begleitend) - Sporttest zur Überprüfung von Verständnis und Wissen	

Konkrete Zusammensetzung der Note im Fach Sport (am Beispiel „sehr gut“)

Kategorien	Notendefinition
Praxisprüfungen	alle Kriterien der Praxisprüfungen erfüllt
Sportliches Engagement + Mitarbeit	- Sportzeug dabei, - vorbildliches praktisches Mitmachen, - aktives, eigenständiges Üben
Mitorganisation	- Mithilfe bei Organisation des SU, (Auf-Abbau, Hemden usw.) - Übernahme von Demonstrationen, - Hilfestellung
Sozialverhalten: Fairness, Kooperation, Unterrichtsdienlichkeit	- hält sich immer an die Regeln des fairen Umgangs miteinander, - ist auch bereit, zurückzustecken, - kann in allen Teilgruppen konstruktiv mitarbeiten, - keine Störungen des SU
Kenntnisse und Verständnis	- verhält sich und handelt sportart-gerecht - kann Regeln und Bewegungs-abläufe anderen erklären - übernimmt Schiedsrichter-tätigkeit - erbringt Beiträge in Unterrichts-gesprächen
sonstige Leistungen: z.B. Hausheft, Referat	- Hausheft: top - Referat: prima - selbstständige Bausteine des SU (z.B. Erwärmung) durch-geführt

Weitere Abstufungen der Notendefinitionen

<u>gut</u> Die Leistung entspricht in diesen Bereichen voll den Anforderungen	<u>befriedigend</u> Die Leistung entspricht in diesen Bereichen im Allgemeinen den Anforderungen
<u>ausreichend</u> Die Leistung zeigt in diesen Bereichen Mängel, entspricht im Ganzen jedoch den Anforderungen	<u>mangelhaft</u> Die Leistung entspricht in diesem Bereich noch nicht den Anforderungen. Grundkenntnisse sind vorhanden, Mängel können in absehbarer Zeit behoben werden

Anhang

Laufzeitentabelle für Ausdauerlauf (ab 2010)

Grundlagen:

- in Klassen 5 und 6 längere Strecken, um anaerobes, wildes Rennen zu verhindern
- dieselbe Rundenzeit in 5 und 6 dafür 1 Runde mehr
- mit zunehmendem Alter wird die Differenz zwischen Jungen und Mädchen größer → Pubertät, deshalb Mädchen-Jungen-Rundenzeitenabstand größer
- In der Notenstufe 1 gibt es Abstufungen um je 45 Sekunden, in der Notenstufe 2 um je 50 Sekunden, in Notenstufe 3 um je 55 Sekunden, in Notenstufe 4 um je 1:00 Minute, d.h. große Progression für das Mittelfeld

Klasse 5 - 2500m - 5 Runden

Rundenzeit 1+ Ju. 2:10, Mä. 2:20 --- 3+ Ju. 2:59, Mä. 3:19

Jungen	Note	Mädchen
10 : 50	1+	11 : 40
11 : 35	1	12 : 25
12 : 20	1-	13 : 10
13 : 10	2+	14 : 00
14 : 00	2	14 : 50
14 : 50	2-	15 : 40
15 : 45	3+	16 : 35
16 : 40	3	17 : 30
17 : 35	3-	18 : 25
18 : 35	4+	19 : 25
19 : 35	4	20 : 25
20 : 35	4-	21 : 25

Klasse 6 - 3000m - 6 Runden

Rundenzeit 1+ Ju. 2:10, Mä. 2:20 --- 3+ Ju. 2:59, Mä. 3:19

Jungen	Note	Mädchen
13 : 00	1+	14 : 00
13 : 45	1	14 : 45
14 : 30	1-	15 : 30
15 : 20	2+	16 : 20
16 : 10	2	17 : 10
17 : 00	2-	18 : 00
17 : 55	3+	18 : 55
18 : 50	3	19 : 50
19 : 45	3-	20 : 45
20 : 45	4+	21 : 45
21 : 45	4	22 : 45
22 : 45	4-	23 : 45

Klasse 7 - 3000 m - 6 Runden

Rundenzeit 1+ Ju. 2:10, Mä. 2:30 --- 3+ Ju. 2:59, Mä. 3:19

Jungen	Note	Mädchen
12:30	1+	15 : 00
13:15	1	15 : 45
14:00	1-	16 : 30
14:50	2+	17 : 20
15:40	2	18 : 10
16:30	2-	19 : 00
17:25	3+	19 : 55
18:20	3	20 : 50
19:15	3-	21 : 45
20:15	4+	22 : 45
21:15	4	23 : 45
22:15	4-	24 : 45

Klasse 8 – 3500 m - 7 Runden

Rundenzeit 1+ Ju 2:15, Mä. 2:35 --- 3+ Ju. ~2:57, Mä. 3:17

Jungen	Note	Mädchen
15 : 45	1+	18 : 05
16 : 30	1	18 : 50
17 : 15	1-	19 : 35
18 : 05	2+	20 : 25
18 : 55	2	21 : 15
19 : 45	2-	22 : 05
20 : 40	3+	23 : 00
21 : 35	3	23 : 55
22 : 30	3-	24 : 50
23 : 30	4+	25 : 50
24 : 30	4	26 : 50
25 : 30	4-	27 : 50

Klasse 9 - 4000 m - 8 Runden

Rundenzeit 1+ Ju. 2:15, Mä. 2:40 --- 3+ Ju. 2:52, Mä. 3:17

Jungen	Note	Mädchen
18 : 00	1+	21 : 20
18 : 45	1	22 : 05
19 : 30	1-	22 : 50
20 : 20	2+	23 : 40
21 : 10	2	24 : 30
22 : 00	2-	25 : 20
22 : 55	3+	26 : 15
23 : 50	3	27 : 10
24 : 45	3-	28 : 05
25 : 45	4+	29 : 05
26 : 45	4	30 : 05

Klasse 10 - 4500 m - 9 Runden

Rundenzeit 1+ Ju. 2:15, Mä. 2:40 --- 3+ Ju. 2:54, Mä. 3:12

Jungen	Note	Mädchen
20 : 15	1+	24 : 00
21 : 00	1	24 : 45
21 : 45	1-	25 : 30
22 : 35	2+	26 : 20
23 : 25	2	27 : 10
24 : 15	2-	28 : 00
25 : 10	3+	28 : 55
26 : 05	3	29 : 50
27 : 00	3-	30 : 45
28 : 00	4+	31 : 45
29 : 00	4	32 : 45
30 : 00	4-	33 : 45

Stufe 11 - 5000 m - 10 Runden

Rundenzeit 1+ Ju. 2:15, Mä. 2:40 --- 3+ Ju. 2:45, Mä. 3:15

Jungen	Note	Mädchen
22 : 30	1+	26 : 40
23 : 15	1	27 : 25
24 : 00	1-	28 : 10
24 : 50	2+	29 : 00
25 : 40	2	29 : 50
26 : 30	2-	30 : 40
27 : 25	3+	31 : 35
28 : 20	3	32 : 30
29 : 15	3-	32 : 25
30 : 15	4+	34 : 25
31 : 15	4	35 : 25
32 : 15	4-	36 : 25

Stufe 12 - 5500m - 11 Runden

Rundenzeit 1+ Ju. 2:15, Mä. 2:40 --- 3+ Ju. 2:42, Mä. 3: 09

Jungen	Note	Mädchen
24 : 45	1+	29 : 20
25 : 30	1	30 : 25
26 : 15	1-	31 : 10
27 : 10	2+	32 : 00
28 : 00	2	32 : 50
28 : 50	2-	33 : 40
29 : 45	3+	34 : 35
30 : 40	3	35 : 30
31 : 35	3-	36 : 25
31 : 35	4+	37 : 25
33 : 35	4	38 : 25

Stufe 13 - 6000m - 15 Runden Stadion

Rundenzeit 1+ Ju. 1:52, Mä. 1:57 --- 3+ Ju. 2:20, Mä. 2:28

Jungen	Note	Mädchen
28 : 00	1+	30 : 00
29 : 00	1	31 : 00
30 : 00	1-	32 : 00
31 : 00	2+	33 : 15
32 : 15	2	34 : 30
33 : 30	2-	35 : 45
35 : 00	3+	37 : 15
36 : 30	3	38 : 45
38 : 00	3-	40 : 15
39 : 45	4+	42 : 00
41 : 30	4	43 : 45
43 : 15	4-	45 : 30

Vorschlag für Walking 5000 m (10 Runden)

Die Walkingzeiten bedeuten ca. 7,3 km/h für ein „sehr gut“. Eine Zeit von 4:45 entspricht einem lediglich zügigen Gehen.

Mädchen	Note
4 : 05 – 4 : 10	1
4 : 11 – 4 : 18	2
4 : 19 – 4 : 30	3
4 : 31 – 4 : 50	4

Mädchen	Note
40 : 50 – 41 : 40	1
41 : 11 – 43 : 00	2
43 : 01 – 45 : 00	3
45 : 01 – 48 : 20	4

Tabelle für Schwimmzeiten (Klasse 7)

Note für Mädchen	50 m Kraul	50 m Brust		50 m Kraul	50 m Brust	Note für Jungen
				41	49	
				42	50	
				43	51	
				44	52	1+
				45	53	1+
				46	54	1
	44	52		47	55	1
	45	53		48	56	1-
	46	54		49	57	1-
1+	47	55		50	58	2+
1+	48	56		51	59	2+
1	49	57		52	1:00	2
1	50	58		53	1:01	2
1-	51	59		54	1:02	2-
1-	52	1:00		55	1:03	2-
2+	53	1:01		56	1:04	3+
2+	54	1:02		57	1:05	3+
2	55	1:03		58	1:06	3+
2	56	1:04		59	1:07	3
2-	57	1:05		1:00	1:08	3
2-	58	1:06		1:01	1:09	3
3+	59	1:07		1:02	1:10	3-
3+	1:00	1:08		1:03	1:11	3-
3+	1:01	1:09		1:04	1:12	3-
3	1:02	1:10		1:05	1:13	4+
3	1:03	1:11		1:06	1:14	4+
3	1:04	1:12		1:07	1:15	4+
3-	1:05	1:13		1:08	1:16	4+
3-	1:06	1:14		1:09	1:17	4
3-	1:07	1:15		1:10	1:18	4
4+	1:08	1:16		1:11	1:19	4
4+	1:09	1:17		1:12	1:20	4
4+	1:10	1:18		1:13	1:21	4-
4+	1:11	1:19		1:14	1:22	4-
4	1:12	1:20		1:15	1:23	4-
4	1:13	1:21		1:16	1:24	4-
4	1:14	1:22				
4	1:15	1:23				
4-	1:16	1:24				
4-	1:17	1:25				
4-	1:18	1:26				
4-	1:19	1:27				

Handreichungen für Kanu in Jgs. 6+8

1. Der Elternbrief vor dem UV Kanu

Evangelisches Gymnasium Meinerzhagen Fachschaft Sport

7.9.2019

Sehr geehrte Eltern,

liebe Schülerinnen und Schüler der Klassen 8

Wie Sie sicher im Schulkalender gesehen haben, steht der Kanutag an der Listertalsperre unmittelbar bevor. Wir setzen an diesem Tag einen Teil unserer schulinternen Sportrichtlinien um, indem wir die darin vorgesehene Unterrichtseinheit aus dem Bereich „Gleiten, Fahren, Rollen“ mithilfe unserer Kanus absolvieren. Es handelt sich also um zu bewertenden Fachunterricht.

Der Tagesablauf ist wie folgt geplant:

Die Klasse wird vorher in zwei gleich große Gruppen unterteilt. Eine Gruppe wird vormittags Kanu fahren, die andere nachmittags, anderer Unterricht findet an dem Tag nicht statt, so dass beide Gruppen Hausaufgaben erledigen können. Die Aufteilung hat den Vorteil, dass alle Kinder gleichzeitig mit den vorhandenen 8 Kanadiern auf dem See sind und die geforderten Lerninhalte innerhalb einer kompakten Lerneinheit umsetzen können. Darüber wird es am selben Tag auch eine Abschlussprüfung geben.

Für die Hinfahrt und Rückfahrt der Schülerinnen und Schüler wird ein Kleinbus eingesetzt. Die Kosten trägt die Schule.

Für die 1. Gruppe:

7:50 Uhr Abfahrt von der Schule, ca. 8.15 Ankunft,

Einführung im Bootshaus, Transport der Boote zum Wasser, bis 12 Uhr Unterricht auf dem Wasser, dann Umziehen, **12:30 Uhr Rückfahrt der ersten Gruppe.**

Für die 2. Gruppe:

Abfahrt 12:00 Uhr Meinerzhagen Stadthalle (Sporthallenseite), 12:30 h Ankunft

Einführung im Bootshaus, bis 16:00 Uhr Unterricht auf dem Wasser. Rücktransport der Boote und Reinigung,

16.30 h Rückfahrt zweite Gruppe, ca 17:00 Ankunft in Meinerzhagen.

In der Regel fährt der Bus nicht über Valbert, es sei denn, die ganze Teilgruppe der Klasse kommt aus Valbert. Das muss mit dem Sportlehrer rechtzeitig besprochen werden. Unter Umständen fährt der Bus bei der Rückfahrt nach Kierspe weiter, das können die Schüler mit dem Busfahrer besprechen.

Mitzubringen sind: für das Paddeln: eine alte kurze/lange Jogginghose, T-Shirt, Windjacke, Badeschuhe oder alte Turnschuhe, die nass werden können, Badehandtuch, Schwimmsachen, eine komplette Kleidungs-Garnitur zum Wechseln, etwas zu essen und zu trinken, eventuell Sonnenhut / Sonnenschutz oder Regensachen. Bitte so wenig Wertsachen wie möglich mitbringen.

Das Schwimmabzeichen in Bronze ist Sicherheitsbedingung für die Teilnahme.

Termine: 8a Ga (14.9.), 8 c Ga (15.9.), 8 d Ks (19.9.), 8 b Br (20.9.).

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Fachschaft Sport (Ks)

► bitte diesen angehängten Rückmeldeabschnitt ausfüllen und dem/r Sportlehrer/-in abgeben.

Ich habe die Informationen zum Kanutag 2010 zur Kenntnis genommen und werde insbesondere die Mitnahme angemessene Kleidung und Ersatzkleidung kontrollieren. Mein Kind besitzt das Jugend-Schwimmabzeichen in Bronze.

(bitte vollständiger Name Ihres Kindes) _____ Klasse

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:

2. Handreichungen für Kollegen/-innen

Kanu 8er

Ziel:

1. eine Strecke - möglichst gerade- auf Zeit paddeln
2. einen kleinen Slalomparcours um Bojen /oder die Brückenpfeiler auf Zeit paddeln
3. unsere Prüfung: Fahrt zur Brücke, Slalom um 5 Pfeiler und zurück – auf Zeit.

Aufbau und Inhalte:

1. Wiederholung

Begriffe wie Bug und Heck, Süllrand, Stechpaddel, Griff und Blatt, Steuerbord und Backbord außerdem

2. Wiederholung der Grundlagen

- a) Grunds Schlag, Bogenschlag, Ziehschlag, Duffek
- b) paddeln vw, rw, seitw, stoppen, wenden auf der Stelle, enge Kurve fahren

3. Feinformen

a) geradeaus paddeln

- mit gestrecktem unterem Arm weit vorn einsetzen,
- dabei gleichzeitig den oberen Arm hoch nehmen und die Hand in Augenhöhe nach vorn drücken,
- und den Paddelschaft eher senkrecht halten
- und dabei die Schulter mit verwringen
- gleichzeitig mit dem Vordermann arbeiten – sich nach ihm richten

b) steuern

- möglichst am Ende jedes Grundschlages macht der hintere Paddler einen kleinen Steuerschlag – möglichst hinter seiner Hüfte (denn dann wirkt der Schlag mehr auf das Heck).
- wenn nötig drückt oder zieht er mehr– das wäre dann ein $\frac{1}{4}$ Bogenschlag rückwärts oder ein Ziehschlag zum Boot – Achtung vor „Überziehen“, denn dann pendelt das Boot zur anderen Seite aus.
- bei engen Kurven oder wenn das Boot stark aus der Richtung pendelt, hilft der vordere Paddler, indem er auf seiner Seite den Duffek einsetzt – so holt er die Spitze des Bootes wieder auf Kurs

c) auf der Stelle drehen

- beide arbeiten gleichzeitig, aber gegengleich d.h. z.B. vorn $\frac{1}{4}$ Bogen vw – hinten $\frac{1}{4}$ Bogen rückwärts

d) stoppen

- beide setzen gleichzeitig das Paddel – ohne es zu drehen- hinter der Hüfte ein und drücken das Blatt nach vorn.

4. Ausdauer

- nicht mit voller Power paddeln, Kraft einteilen – Gefahr lokaler Ermüdung

- Schulter einsetzen
- mehr drücken statt zu ziehen
- man kann durchaus nach einigen Minuten die Seiten wechseln, und zwar beide – vorausgesetzt der hintere Steuermann beherrscht das Denken/Steuern auch auf der anderen Seite.

5. Harmonie und Synchronität im Boot

- der vordere Paddler bestimmt das Tempo – er ist der Motor und der Schlagmann – aber er nimmt auf die Kondition des hinteren Paddlers Rücksicht (er zieht z.B. nicht so stark oder so schnell durch, wenn der Preis dafür ein ständiges Kurvenfahren ist).

6. für die Brückenprüfung

Start von einer Boje in der Nähe des Strandes, ca 5 m vom Ufer entfernt, dann Fahrt zum rechten Brückentor, Slalom um 5 Pfeiler (dabei den ersten Pfeiler hinten umfahren) , und zurück. Achtet bei der Zieleinfahrt darauf, dass die Boote wieder bei der Startboje ankommen .

3. Zeitorientierungen:

a) für die Strecke quer rüber zum anderen Ufer und zurück

für die Strecke zum anderen Ufer, um die Boje herum und zurück haben Carola und ich 4:14 min gebraucht. Unsere besten Schüler/-innen haben Zeiten von ca 5:00 min erreicht. (Pa-rolle: man muss schon eine solche Zeit fahren, um eine 1 zu bekommen). Die schlechtesten erzielten ca 7:00 min.

für den Slalomparcours haben die besten Schüler/-innen eine Zeit von 1:58 min hingelegt, einige waren bei 2:15 oder 2:20, die schlechtesten aber auch bei 3:30min

b) für die Fahrt zur Brücke, Slalom und zurück – vgl. Tabelle

4. Es empfiehlt sich, für den Tag auch eine „Sonstige Mitarbeitsnote“ anzukündigen und auch zu vergeben, denn es kann nicht sein, dass Schüler geraume Zeit im Boot damit verbringen, sich zu sonnen oder treiben zu lassen, während andere ziemlich emsig üben, nachfragen und Ratschläge umsetzen.

Für diejenigen, die wegen Erkältung zwar da sind, aber nicht ins Boot dürfen, gibt es den angehängten Test.

Was wir mit denjenigen machen, die „krank“ sind und gar nicht erst erschienen sind, weiß ich momentan auch keine Lösung.

5. Bei Regen empfiehlt es sich, etwas Theorie (die Wirkung von Steuerschlägen) mithilfe der Tafel im Bootshaus zu machen.

Unsere Erfahrung war heute, dass die Wirkung von Schlägen nur schwer in die Köpfe der Schüler hinein will. Und auch dabei zeigte sich gute/schlechte mündliche Mitarbeit.

Kanubewertung Klasse 8

Fahrt zur Brücke – Slalom um 5 Pfeiler – zurück

Mädchen	Note	Jungen
10:36	1 +	8.50
10:17 – 37	1	8:51 – 9:10
10:38 – 11:00	1-	9:11 – 9:30
11:01 – 11:30	2 +	9:31 – 10:00
11:31 – 12:00	2	10:01 – 10:30
12:01 – 12:30	2-	10:31 – 11:00
12:31 – 13:10	3 +	11:01 – 11:40
13:11 – 13:50	3	11:41 – 12:20
13:51 – 14:30	3-	12:21 – 13:00
14:31 – 15:10	4 +	13:01 – 13:40
15:11 – 15:50	4	13:41 – 14:20
15:51 -	4 -	14:21 -

bei Fahrten mit Seitenwind könntet/solltet ihr noch mal kurz die Sache mit der **Missweisung** erklären:
steuert man bei Seitenwind direkt auf das Ziel zu, wird man in einem Bogen abgetrieben.
Man muß ein imaginäres Ziel neben dem eigentlichen Ziel (und zwar links daneben, wenn der Wind von links kommt) ansteuern.
Dann fährt das Boot, zusammen mit der seitlichen Drift, den direkten Kurs.
- das wäre „sehr gut“

abzüglich Windfaktor: **bei wirklich kräftigem Gegenwind**, so dass die Boote schon nicht den direkten Weg zur Brücke fahren können, sondern z.B. zum gegenüberliegenden Ufer abgetrieben werden

bei Jungs:

30 sec Abzug bei den Notenstufen 1 und 2,

40 sec Abzug bei Notenstufen 3

50 sec Abzug bei Notenstufen 4 und 5

bei Mädchen:

30 sec Abzug bei Notenstufe 1 und 2

45 sec Abzug bei Notenstufe 3

60 sec Abzug bei Notenstufe 4 und 5

z.b. ein Jungenboot ist 11:08 gefahren (das wäre eine 3 +), bekommt 30 sec Abzug auf 10:28 (das ist dann die Endnote 2 -)

Orientierung für „sehr gut“: die Besatzung kommt ausgepowert (geschwitzt, lahme Arme ...) im Ziel an.

und/oder: der Weg hin und zurück war gerade, bei den Brückenpfeilern wurde der Duffek benutzt, während der Fahrt wurde auch der richtige Duffek (als Steuerschlag vorn, ohne Bremseffekt) eingesetzt, die Steuerschläge des Hintermanns waren keine Bremsschläge.

Vorschlag für einen Test

Kanu 8er Test für _____

1. Welche Anforderungen stellten die beiden Teile der Praxisprüfung an den Kanuten vorn bzw. hinten?
2. Wie heißen die 4 wichtigen Schläge, um ein Boot anzutreiben und zu manövrieren?
3. Welches sind die Beobachtungskriterien für einen sehr guten Grundschiess vorwärts?
4. Welche Ratschläge gibt es für die Steuerleute?
5. Wie kann man das ruhende Boot auf der Stelle drehen?
6. Ein Boot (vorn linke Seite und hinten rechte Seite) fährt ständig nach rechts – was ist zu tun?
7. Zeichne den Slalomparcours auf und erkläre die Fahrtroute des Bootes.