



**Schulinterner Lehrplan zum
Kernlehrplan G9**

**Sport
Sekundarstufe I**



**Unterrichtsvorhaben in der
Erprobungs- und Mittelstufe**

(Stand: Oktober 2023)

Inhaltsverzeichnis

1	RAHMENBEDINGUNGEN DER FACHLICHEN ARBEIT	1
1.1	Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule	1
1.2	Schulische Standards zum Lehren und Lernen und zur Fachschaftsarbeit:	2
1.3	Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds	2
1.4	Ressourcen	3
1.5	Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern, städtisches/ regionales Angebot (außerschulische Lernorte)	3
1.6	Fahrtenprogramm Sport	4
1.7	Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren	4
1.8	Individuelle sportliche Förderangebote	4
1.8.1	Fitness- & Schwimmcamp	4
1.8.2	Sporthelferausbildung	5
1.8.3	SpoHo-Training	5
1.8.4	Profilkurse	5
1.8.4.1	Tauchen	5
1.8.4.2	Rudern	6
1.8.4.3	Renntag	6
1.8.4.4	Klettern	6
1.9	Schulsportliches Wettkampfwesen	6
1.9.1	T H U S – Games (Teamwork, Honor, Unity & Sportsmanship)	6
1.9.2	Kölner Schülerregatta und Stadtmeisterschaft im Rudern	7
1.9.3	Kölner Stadtmeisterschaft Fußball	7
1.9.4	Scuderia Schülerrennradrennen	7
1.10	Funktionsinhaber/innen der Fachgruppe	7
2	ÜBERSICHTSRASTER UNTERRICHTSVORHABEN	7
2.1	Erprobungsstufe	8
	Klasse 5	8
	Klasse 6	8
2.2	Mittelstufe	9
	Klasse 7	9
	Klasse 8	10
	Klasse 9	10
	Klasse 10	11
3	UNTERRICHTSVORHABEN ERPROBUNGSSTUFE	12

3.1 Jahrgangsstufe 5	12
UV I: Kooperation und Teambildung (Kennlernspiele, Vertrauen, Schulung der Teamfähigkeit)	12
UV II: „Welche Spiele machen am meisten Spaß?“	16
UV III: Gestalten, Tanzen Darstellen. Gymnastik /Tanz (Flashmob)	19
UV IV: Basketball - Von kleinen Spielen zum basketballähnlichen Spiel	20
UV V: Ringen und Kämpfen	22
UV VI: „Laufen, Springen und Werfen“	23
UV VII: „Alle zusammen!“ – Rudern	27
3.2 Jahrgangsstufe 6	30
UV I: „Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“	30
UV II: „Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen!“	34
UV III: „Abtauchen, leicht gemacht!“	37
UV IV: Wasserspringen ohne Angst und Übermut! (optionales UV)	41
UV V: „Citius, altius, fortius – wer schafft es an die exklusive Thusnelda-wall-of-fame?“	45
UV VI: „Wie Basketball, nur cooler“	48
UV VII: „Thussie sucht den/die nächste/n Turn-WeltmeisterIn!“	51
UV VIII: „Dancemonkeys – wir gestalten einen eigenen Klassentanz“	54
UV IX: Basketball - Mit dem Rebound zum Erfolg im Ringball	56
UV X: „Vom Schüler zum Lehrer!“	61
4 UNTERRICHTSVORHABEN MITTELSTUFE	64
4.1 Jahrgangsstufe 7	64
UV I: „Leicht und locker“ – spielerisch und mit Spaß ausdauernd laufen können	64
UV II: Wir lernen alternative Sportspiele kennen!“	68
UV III: Basketball: Zum Zielspiel 5:5 mit Technik und Taktik“	70
UV IV: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik – (Üben fürs Sportfest)	74
UV V: Tischtennis: „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“	78
UV VI: Bewegen an Geräten - Turnen klassisch	81
UV VII: „Mit Kraft und Ausdauer!“ – Rudern zwischen Freizeitspaß und Wettkampf.	83
4.2 Jahrgangsstufe 8	85
UV I: Sicheres und ausdauerndes Schwimmen	85
UV II: Abwechslungsreich Schwimmen – Brust- und Kraulschwimmen	89
UV III: Abwechslungsreich Schwimmen für Experten – Brust- und Kraulschwimmen (optional als Differenzierung bei UV II)	92
UV IV: Die Grobform des Rückenschwimmens	95
UV V: Das Schwimmabzeichen Bronze/Silber (DSJA)	98
UV VI: Rettungsschwimmen - Selbst- und Fremdreitung im Wasser	101
UV VII: Basketball: Positionshalten im 5:5:5 – Mit Explosivkraft und Pick & Roll näher und näher zum Korberfolg“	104
UV VIII: Fit, stark, schnell UND dabei gesund bleiben! – Altersangemessenes Training mit Geräten (Fitnessstudio).	109
UV IX: Fit werden, ohne ein Kraftprotz zu sein – Das Training mit dem eigenen Körpergewicht.	113
4.3 Jahrgangsstufe 9	117
UV I: Basketball: Mit theoretischem Know-Hows und Kreativität zur Verbesserung unserer individuellen Basketballtechnik	117
UV II: Das Fitnessstudio in der Turnhalle	123
UV III: Koordinationstraining	126

UV IV: Ringen und Kämpfen - Werfen und Fallenlassen.....	128
UV V: "Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!" - An Barren, Reck und Ringen auch schwierige Übungen sicher turnen.	131
UV VI: Leichtathletik - eine neue komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	135
4.4 Jahrgangsstufe 10.....	139
UV I: Fitness: Wie stark bin ich? - Kooperative Ermittlung eines funktionalen Fitnesstrainings .	139
UV II: Bewegen an Geräten - Kooperative Vermittlung des normgebundenen Turnens	142
UV III: Klettern – Ab an die Wand.....	145
UV IV: Basketball- Förderung psychosozialer Ressourcen durch Persönlichkeits- und Teamentwicklung	148
5 LEISTUNGSKONZEPT.....	153
5.1 Grundsätzliches	153
5.2 Kompetenzbereiche	153
5.3 Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung	154
5.3.1 Sportpraktischer Bereich (Gewichtung ca. 30%):.....	154
5.3.2 Sporttheoretischer Bereich und Engagement (Gewichtung ca. 30%):.....	154
5.3.3 Sportlich - sozialer Bereich (Gewichtung ca. 30%):	154
5.4 Bewertungsaspekte	155
5.5 Distanzunterricht.....	155

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

1.1 Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule

Als wesentliche Ziele unserer Schul- und Unterrichtsentwicklung haben wir folgende Leitsätze als Basis unseres Schulprogramms festgelegt:

- Wir fördern und erwarten ein respektvolles Miteinander und verstehen Vielfalt als Bereicherung.
- Wir unterstützen unsere Schüler:innen in ihrer Entwicklung zu sozial handelnden Menschen, die Verantwortung für sich und andere übernehmen.
- Wir vermitteln unseren Schüler:innen fundierte fachliche und methodische Kompetenzen und eine breite Allgemeinbildung.
- Wir bieten allen unseren Schüler:innen die Möglichkeit durch ein breit gefächertes Spektrum an Angeboten, ihre individuellen Neigungen und Stärken zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Der Stellenwert des Faches Sport drückt sich im Schulprogramm und im Leitbild unserer Schule aus. Wir folgen dabei einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport unserer Schüler:innen fördern will. Der Unterricht findet in allen Jahrgangsstufen gemäß SchulG NRW §2 Absatz 4 durchgängig koedukativ statt. Bei der Gestaltung des Unterrichts werden die Interessen von Mädchen und Jungen gleichberechtigt berücksichtigt.

Zielsetzung der Fachgruppe Sport ist es, den Schüler:innen die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit zu ermöglichen und so nachhaltig die Freude an der Bewegung und am Sport ausprägen.

Unseren Schüler:innen soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft sowohl in außerunterrichtlichen Sportangeboten als auch in Schulsportwettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte unserer Schule engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Unsere Schule fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler:innen durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hochzuhalten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstregulation etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,

- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern und Mitschüler:innen – sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachgruppe Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem grundlegenden Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule gerecht wird. Im Besonderen streben wir im Sportunterricht, Möglichkeiten der Partizipation und das Reflektieren zu eigenständigem sozialem Handeln an. Dabei verfolgt unser erziehender Sportunterricht auf der Basis der Rahmenvorgaben für den Schulsport eine mehrperspektivische Ausrichtung.

Die Schüler:innen erhalten vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des Ganztags sowie des außerunterrichtlichen Sports eine Vielzahl unterschiedlicher Sportangebote in der Schule nutzen.

1.2 Schulische Standards zum Lehren und Lernen und zur Fachschaftsarbeit:

Zur Konkretisierung des Leitbilds im Bereich der Unterrichtsziele hat unsere Schule als gemeinsames Qualitätsverständnis von Unterricht, dass dieser individualisiert, schüleraktiv und problemorientiert ist. Weiterhin wollen wir die digitalen Möglichkeiten in unserem Unterricht gewinnbringend einsetzen und so die Medienkompetenz fördern.

Zur Erreichung dieser Ziele legen wir großen Wert auf die systematische Kooperation in der Fachschaftsarbeit. Es finden neben den Fachkonferenzen regelmäßige Arbeitssitzungen im Rahmen von Professionellen Lerngemeinschaften statt, in denen der Unterricht kooperativ weiterentwickelt wird. Eine Absprache innerhalb der Fachschaft zu den relevanten Entscheidungen erfolgt also fortlaufend.

1.3 Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds

Das Gymnasium Thusneldastraße ist eine drei- bis vierzügige Schule in Köln Deutz und wird von ca. 750 Schüler:innen aus verschiedenen Stadtvierteln besucht. Wir sind eine gebundene Ganztagschule (3 Langtage bis 16.05 Uhr) und unterrichten in 60min-Stunden.

Als Schule des Standorttyps Stufe 4 stehen wir vor kulturellen und sprachlichen Herausforderungen, auch im Hinblick auf die heterogenen Lernvoraussetzungen unserer Schüler:innen. Diese sind durch Unterschiede in der sozialen Herkunft sowie der Sprachkompetenz (deutlicher Anteil an Schüler:innen mit Deutsch als Zweitsprache) sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Die Fachgruppe Sport arbeitet hinsichtlich der beschriebenen Heterogenität kontinuierlich an Fragen der Unterrichtsentwicklung, wie z.B. der Individualisierung/Differenzierung, der Nutzung digitaler Angebote/Medien und der Persönlichkeitsförderung durch Bewegungsfreude, Teamgeist und Gesundheitsbewusstsein.

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt. Es handelt sich jeweils um Zeitstunden:

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

1.4 Ressourcen

Die technische Ausstattung der Schule zeichnet sich neben einem stabilen und überall zugänglichen W-LAN (BYOD) zunächst durch Beamer in allen Klassenräumen bzw. großformatige Displays im 5er-Trakt aus. Hinzu kommen zwei Computerräume und drei mobile Koffer mit iPads und mehrere Dokumentenkameras.

Unser wichtigstes digitales Tool zur Organisation von Unterricht und Lernen ist das Microsoft 365-Paket, insbesondere Teams als Kommunikations- und Lernplattform, das von allen Lehrer:innen und Schüler:innen genutzt wird.

Für den aktiven Sportunterricht stehen uns folgende Ressourcen zur Verfügung:

Sportstätten der Schule:

- Zwei schuleigene Einfachsporthallen (klein und groß) teilweise mit Internetverbindung
- Städtischer Sportplatz mit 4 Laufbahnen, 2 Sprunggruben, 2 Kugelstoßanlagen, Fußballplatz und Volleyballwiese.
- Boulderwand im Schulgarten
- Basketballkörbe, Tischtennisplatten und zwei Kleinfußballfelder auf dem Schulhof

Sportstätten im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades (Montag- und Dienstagvormittag sowie Dienstagnachmittag)
- Rheinufer im unmittelbaren Umfeld der Schule
- Fühlinger See (Rudern und Tauchen) – Schuleigene Ruderboote und Tauchausrüstung
- Sporthalle Im Hasental (AG-Bereich)

1.5 Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern, städtisches/regionales Angebot (außerschulische Lernorte)

- Kooperation mit einem örtlichen Tauchverein (Hai-Society Köln e.V.)
- Kooperation mit einem örtlichen Radsportverein (Scuderia Südstadt e.V.)
- Kooperation mit einem örtlichen Ruder- und Tennisclub in Poll (RTK-Germania e.V.)

1.6 Fahrtenprogramm Sport

Das Fahrtenprogramm der Fachgruppe Sport sieht in der Jahrgangsstufe Q1 eine Schnee- bzw. eine Tauchsportfahrt vor, die als Teil des Sportunterrichts durchgeführt wird.

Darüber hinaus findet jährlich eine Ruderwanderfahrt mit Schüler:innen der Sek I und Sek II statt.

1.7 Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren

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

Im Rahmen unseres Schulprofils „Gute und gesunde Schule“ berücksichtigen sowohl der Sportunterricht als auch die außerunterrichtlichen Angebote mit sportlichem Schwerpunkt Maßnahmen zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung, u.a. bei der Schulung einer gesundheitsorientierten Ausdauerleistungsfähigkeit (Laufen, Schwimmen, Rudern).

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich, die Schüler:innen durch konzeptionell verankerte fachübergreifende Maßnahmen zur Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulation in ihrem individuellen Lernprozess zu unterstützen. Damit leistet das Fach Sport vor allem in den Jahrgangsstufen 5-7 einen Beitrag zum Projekt „Lernen lernen“.

1.8 Individuelle sportliche Förderangebote

1.8.1 Fitness- & Schwimmcamp

Zu Beginn der 5. Klasse treffen die Kinder in ihren neuen Klassen mit zum Teil sehr unterschiedlichen, sportlichen Erfahrungen aufeinander. Das Sportförderkonzept unserer Schule möchte die Chance nutzen, mithilfe eines zusätzlichen Bewegungsangebotes, dem sogenannten Fitnesscamp, ausgewählte Schüler:innen der Jahrgangsstufen 5 und 6 ausreichend individuell zu fördern. Bei diesem Projekt geht es darum, den Kindern, über den herkömmlichen Sportunterricht hinaus, spielerische Bewegungs- und Fördermöglichkeiten außerhalb des Klassenverbandes zu ermöglichen.

Um die Schwimmfähigkeit unserer Schüler:innen zu fördern gibt es darüber hinaus das Schwimmcamp, welches sich besonders an NichtschwimmerInnen der Klassen 5 richtet, um sie auf den Schwimmunterricht ab Klasse 6 vorzubereiten.

1.8.2 Sporthelferausbildung

Unsere Schule bietet im außerunterrichtlichen Schulsport in Kooperation mit dem Stadt-/Kreissportbund Schüler:innen die Möglichkeit sich als Sporthelfer:in bzw. Sporthelfer ausbilden zu lassen. Die Ausbildung und der Einsatz der Sporthelfer:innen (z.B. Betreuung des Pausensports, Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Betreuung im AG-Angebot) sind ein wichtiger Teil des sportlichen Konzepts unserer Schule.

Die Sporthelferinnen und Sporthelfer sollen im Anschluss an ihre Ausbildung jeweils für mindestens ein Jahr zur Mitarbeit im Schulsport eingesetzt werden. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten sie ein Zertifikat für die Förderung des Ehrenamtes an der Schule. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einer Bemerkung auf dem Zeugnis versehen. (Bemerkung z.B.: „Britta hat erfolgreich ehrenamtlich als Sporthelferin mitgewirkt. Sie hat mit ihrem Engagement für die Schule einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Ehrenamtes geleistet“).

1.8.3 SpoHo-Training

Als eine der renommiertesten und fortschrittlichsten Sportuniversität der Welt gilt die *Deutsche Sporthochschule Köln*. Wer hier studieren möchte, muss jedoch zuvor einen Eignungstest mit 21 Disziplinen bestehen (Leichtathletik, Rückschlagspiel, Schwimmen, Turnen, Mannschaftssport und einem abschließenden Dauerlauf).

Die Fachschaft Sport bietet den Schüler:innen unserer Oberstufe die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung unserer Sportlehrer:innen auf den Eignungstest der Sporthochschule Köln vorzubereiten.

Neben leichtathletischen Disziplinen werden hierbei besonders auch die turnerischen Fähigkeiten geschult.

1.8.4 Profilkurse

1.8.4.1 Tauchen

Im Rahmen unseres Profilkursbandes bieten wir ebenfalls unseren Profilkurs Tauchen in Kooperation mit dem Tauchverein „Hai-Society Köln e.V.“ an. Wir starten mit einer Einführung in die theoretischen Hintergründe des Tauchens, bevor wir im Sprungbecken der DSHS Köln das ABC-Tauchen mit Flossen, Maske und Schnorchel erproben. Dort üben und meistern wir verschiedene Übungen mit der ABC-Ausrüstung und sammeln dann recht schnell erste Unterwassererfahrungen bis hin zum ersten Schnuppertauchgang mit einem Drucklufttauchgerät.

Im zweiten Halbjahr haben die Schüler:innen die Möglichkeit, den aufbauenden Profilkurs DTG-Tauchen zu wählen. In diesem erproben wir das Tauchen mit dem Drucklufttauchgerät im Sprungbecken der DSHS Köln.

Alle Schüler:innen, die in der Mittelstufe bereits erfolgreich am Profilkurs Tauchen teilgenommen haben, erhalten für die Wahl des Sportprofilkurs Schwimmen/Tauchen in der Qualifikationsphase ein bevorzugtes Wahlrecht. Im Q1-Profilkurs setzen sich unsere Schüler:innen vertiefend mit dem Tauchen auseinander und erhalten im Rahmen unserer Profilkursfahrt nach Cadaqués (Spanien), die Möglichkeit an der

Tauchschnule „Ulla & Paul“ die Möglichkeit den weltweit gültigen Open Water-Tauchschein zu erwerben.

1.8.4.2 Rudern

In Kooperation mit der Ruder-Riege unserer Schule bieten wir im Rahmen der Profilkurse das Erlernen und Erleben des Ruderns und Steuerns im 4er-Ruderboot auf dem Fühlinger See an.

Das regelmäßige Rudern im Gemeinschaftsboot und die Pflege sowie der verantwortungsbewusste Umgang mit den Ruderbooten führen zu einer ausgeprägten Teamfähigkeit und zu hohem Verantwortungsbewusstsein gegenüber den Teammitgliedern sowie auch dem Material der Ruder-Riege

1.8.4.3 Rennrad

Im Rahmen unseres Profilkursbandes bieten wir unseren Profilkurs Rennrad in Kooperation mit der „Scuderia Südstadt e.V.“ an. Die Schule ist mittlerweile im Besitz von 14 Rennrädern in unterschiedlichen Größen. Zu Beginn liegt der Fokus im Bike-Handling und in der Vermittlung von sicherem Fahren im Straßenverkehr auf dem Rennrad. Vor allem geht es um Fahren in der Gruppe, Verständigung durch Zeichengebung und ökonomische Formationen. Im späteren Verlauf machen wir regelmäßige Ausfahrten und Exkursionen (Bikepacking inklusive Camping, Bikepark).

1.8.4.4 Klettern

In Kooperation mit der Kletterhalle in Dellbrück wird das Klettern und Bouldern an künstlichen und natürlichen Wänden angeboten.

1.9 Schulsportliches Wettkampfwesen

1.9.1 THUS – Games (Teamwork, Honor, Unity & Sportsmanship)

Einmal im Jahr, kurz vor den Sommerferien, steht unser Sportfest - die **THUS-Games** - vor der Tür. Dort messen sich alle Schüler:innen unserer Sekundarstufe I in sportlichen Wettbewerben miteinander.

Team- und Individualsport stehen dabei gleichberechtigt nebeneinander. In leichtathletischen Disziplinen kann sich jeder auf eine „Wall of Fame“ springen, laufen, werfen oder stoßen. Hier werden die sportlichen Rekordleistungen unserer Schule für die Ewigkeit festgehalten. Daneben treten alle Klassen innerhalb ihres Jahrgangs bei verschiedenen Spielen gegeneinander an. Der Teamgeist steht dabei an oberster Stelle. Kraft, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer vermischen sich mit mannschaftstaktischen Fähigkeiten und Klassenzusammenhalt. Am Ende des Tages wird für jeden Jahrgang eine Klassengemeinschaft zum Sieger gekürt.

1.9.2 Kölner Schülerregatta und Stadtmeisterschaft im Rudern

Jedes Jahr nehmen unsere Ruderinnen und Ruderer an den Kölner Stadtmeisterschaften und der Schülerregatta im Rudern auf dem Fühlinger See teil.

1.9.3 Kölner Stadtmeisterschaft Fußball

Unsere Schüler:innen nehmen regelmäßig an der Kölner Stadtmeisterschaft im Fußball teil.

1.9.4 Scuderia Schülerrennradrennen

Jährlich nehmen wir erfolgreich am Schülerradrennen unseres Kooperationspartners „Scuderia Südstadt e.V.“ teil.

1.10 Funktionsinhaber/innen der Fachgruppe

- Fachkonferenzvorsitz: Herr Joachimsmeier, OStR
- Stellvertretung: Herr Friedrichs, OStR
- Gerätewart Turnhalle: Herr Joachimsmeier, OStR
- Sporthelfer:innen-Ausbildung: Frau Kleidt StR', Herr Friedrichs OStR

2 Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

Die Darstellung der Unterrichtsvorhaben im schulinternen Lehrplan besitzt den Anspruch, sämtliche im Kernlehrplan angeführten Kompetenzen abzudecken. Dies entspricht der Verpflichtung jeder Lehrkraft, alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans bei den Lernenden auszubilden und zu entwickeln.

Die entsprechende Umsetzung erfolgt auf zwei Ebenen: der Übersichts- und der Konkretisierungsebene.

Im „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ wird die Verteilung der Unterrichtsvorhaben dargestellt. Das Übersichtsraster dient dazu, den Kolleginnen und Kollegen einen schnellen Überblick über die Zuordnung der Unterrichtsvorhaben zu den einzelnen zu verschaffen. Um die Übersichtlichkeit zu gewährleisten werden die Kompetenzerwartungen erst bei den konkretisierten Unterrichtsvorhaben (Kapitel 3 & 4) ausgewiesen. Der ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schüler:inneninteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Kursfahrten o.ä.) zu erhalten, wurden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 75% der Bruttounterrichtszeit verplant.

Während die Inhalte im „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln verbindlich sein sollen, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 3 & 4) empfehlenden Charakter.

Lehramtsanwärter:innen sowie neuen KollegInnen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie der Leistungsbewertung, die im Einzelnen auch dem Kapitel 5 zu entnehmen ist. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Sach- und Urteilskompetenzen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2.1 Erprobungsstufe

Klasse 5

UV	Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte
5.1	Kooperation und Teambildung - (Kennlernspiele, Vertrauen, Schulung der Teamfähigkeit)
5.2	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Kleine erste Spiele zum Vermitteln der Regeln, Fair Play usw.)
5.3	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz (zum Bsp.: Flashmob)
5.4	Basketball - Von kleinen Spielen zum basketballähnlichen Spiel – Passen, Dribbeln, Werfen (allgemein, den Umgang mit dem Ball) in kleinen Spielen kennenlernen sowie fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst handeln
5.5	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (Kämpfen um Räume, Einhalten von Regeln, ...)
5.6	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Üben fürs Sportfest, erste technische Auseinandersetzung)
5.7	Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport Projektorientiert – Beispiel Rudern

Klasse 6

UV	Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte
6.1	„Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“ - Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
6.2	„Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen!“ – Beim Erlernen des Kraulschwimmens (oder Brustschwimmens) den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen

	(integriert: Wasserspringen ohne Angst und Übermut!“ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten)
6.3	„Abtauchen, leicht gemacht!“ – Erweiterung der Wassersicherheit durch die reflektierte Eroberung der 3. Dimension.
6.4	Wasserspringen ohne Angst und Übermut!“ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten. (optionales UV)
6.5	„ <i>Citius, altius, fortius – wer schafft es an die exklusive Thusnelda-wall-of-fame?</i> “ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch.
6.6	„Wie Basketball, nur cooler“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten.
6.7	„ <i>Thussie sucht den/die nächste/n Turn-WeltmeisterIn!</i> “ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen.
6.8	„Dancemonkeys - wir gestalten einen eigenen Klassentanz“ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten.
6.9	Basketball - Mit dem Rebound zum Erfolg im Ringball
6.10	Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport Projektorientiert – Beispiel Rudern

2.2 Mittelstufe

Klasse 7

UV	Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte
7.1	„Leicht und locker“ – spielerisch und mit Spaß ausdauernd laufen können
7.2	Wir lernen alternative Sportspiele kennen!“ – Bereits erlernte Fertigkeiten und Fähigkeiten in neuen Spielformen (Indiaca, Frisbee, Flag-Football) anwenden
7.3	Basketball: Zum Zielspiel 5:5 mit Technik und Taktik“ – Graduelle Festigung der Zieltechniken im Passen, Korbwurf und Korbleger und dessen taktische Anwendung im Zielspiel.
7.4	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik — (Üben fürs Sportfest)
7.5	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (Partnerspiele: Tischtennis)
7.6	Bewegen an Geräten – Turnen klassisch

7.7	Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport Projektorientiert – Beispiel Rudern
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Klasse 8

UV	Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte
8.1	Sicheres und ausdauerndes Schwimmen
8.2	Abwechslungsreich Schwimmen – Brust- und Kraulschwimmen
8.3	Abwechslungsreich Schwimmen für Experten – Brust- und Kraulschwimmen (optional als Differenzierung bei 8.2)
8.4	Die Grobform des Rückenschwimmens
8.5	Das Schwimmabzeichen Bronze/Silber (DSJA)
8.6	Rettungsschwimmen - Selbst- und Fremddrettung im Wasser
8.7	Basketball: Positionshalten im 5:5:5 – Mit Explosivkraft und Pick & Roll näher und näher zum Korberfolg“
8.8	Fit, stark, schnell UND dabei gesund bleiben! – Altersangemessenes Training mit Geräten (Fitnessstudio)
8.9	Fit werden, ohne ein Kraftprotz zu sein – Das Training mit dem eigenen Körpergewicht. (Alternativ zu 8.8)

Klasse 9

UV	Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte
9.1	Basketball: Mit theoretischem Know-How und Kreativität zur Verbesserung unserer individuellen Basketballtechnik
9.2	Das Fitnessstudio in der Turnhalle
9.3	Koordinationstraining
9.4	Ringens und Kämpfen – Werfen und Fallenlassen
9.5	„Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!“ – An Barren, Reck und Ringen auch schwierige Übungen sicher turnen.
9.6	Leichtathletik – Neue komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen.

Klasse 10

UV	Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte
10.1	Fitness: Wie stark bin ich? – Kooperative Ermittlung eines funktionalen Fitnesstrainings.
10.2	Bewegen an Geräten – Kooperative Vermittlung des normgebundenen Turnens
10.3	Klettern – Ab an die Wand beim Sportklettern und Bouldern
10.4	Basketball – Förderung psychosozialer Ressourcen durch Persönlichkeits- und Teamentwicklung

3 Unterrichtsvorhaben Erprobungsstufe

3.1 Jahrgangsstufe 5

UV I: Kooperation und Teambildung (Kennlernspiele, Vertrauen, Schulung der Teamfähigkeit)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
3	<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhalt: motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten.</p> <p>BWK: grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden Eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen.</p> <p>Themen:</p>	<p>Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung</p> <p>SK: Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen in Hinblick auf das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.</p> <p>MK: verlässliche verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen</p> <p>UK: einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand v. Kriterien bewerten.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsaufträge • Partnerkorrektur • Rückmeldungen durch Schüler • Videoanalyse • Visualisierung <p>Fachbegriffe: Fortbewegungsart Vertrauen Balancieren Körperspannung Überwindung von Hindernissen</p>	<p>Seile</p> <p>Augenbinden/ Tücher</p> <p>Bänke Hindernisse durch Geräte z.B. Weichböden, Kästen etc.</p> <p>Turnhalle, Sportplatz, Schulhof</p>

	<p>Kooperative Erarbeitung von Kommunikationskriterien für effektive Problemlösungen</p> <p>1.) Wir ordnen uns nach best. Kriterien auf einer Bank in Reihenfolge 2.) „Wir überwinden gemeinsam die große Mauer!“ Überwindung eines Hindernisses mit der gesamten Gruppe. 3.) Wir führen den Partner blind durch die Halle/Gelände.</p>			
6	<p>BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p>Inhalt: kooperative Spiele</p> <p>BWK: Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ durchführen. Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich nachspielen und situations- und kriterienorientiert gestalten</p> <p>Themen: Kooperative Anwendung von Kommunikationskriterien für effektive Problemlösungen.</p>	<p>Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz</p> <p>SK: Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes Handeln benennen</p> <p>MK: In sportlichen Handlungssituationen grundlegende. Bewegungsspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren</p> <p>UK: Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsaufträge • Rückmeldungen durch Schüler • Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Rollenverhalten • Fortbewegungsart • Vertrauen • Balancieren • Körperspannung • Überwindung von Hindernissen 	<p>Matten Weichböden Bälle Teppichfliesen Reifen Ball u.a</p>

	<p>Anwendung der Kommunikationskriterien mit dem Fokus auf eine gemeinsame Lösung durch konstruktive und kooperative Beratung in der Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schatz bergen • Flussüberquerung • Flussüberquerung mit Variante blind stumm • Rettungsboot • Durch den Reifen: ein Reifen muss von einem Ende zum anderen Ende gelangen, ohne Unterbrechung der Menschette • Gruppentwister Gruppe darf nur mit best. Anzahl an Bodenberührungen stehen • Transportlösung: Ein Gegenstand z.B. Ball muss von A nach B gebracht werden <p>Oder andere Spiele</p>	<p>ausgewählter Aspekte (Einhaltung v. Regeln und Vereinbarungen) bewerten.</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Dokumentation der, Einsatz-, Mitwirkungs- und Übungsbereitschaft, Rücksichtnahme, Reflexionsfähigkeit, Anwendung der erlernten Kommunikationskriterien</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 9</p>				

UV II: „Welche Spiele machen am meisten Spaß?“

Unterschiedliche Spiele und Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Spiele erfinden

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
8-10	<p>BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und 	<p>e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [6 SK e2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen von Spielideen • Kriterien für ein gutes Spiel festlegen • Regeln ändern, um Spielideen zu variieren • Spiele in Gruppen erfinden • Reflexion eines Spiels z.B. mit Zielscheibe <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielziel, Spielgerät, Fortbewegungsart, Organisationsform • Kriterien für ein gutes Spiel • Fair-Play 	<p>Bälle, Bänder, Kegel, Pylonen... (alles was es in der Halle gibt)</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p>

	<p>kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.4]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. <p>Medienkompetenzrahmen: 3.3</p>		
--	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Form der Leistungsüberprüfung:
 unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Mitwirkungsbereitschaft auch im Unterrichtsgespräch, Reflexionsvermögen, Einhalten von offiziellen Spielregeln (Fair-Play)
 punktuell: Vortrag (erklären), Präsentation (Vorführung) und Spielbeschreibung

**Gesamt-
dauer
des UVs:
12**

UV III: Gestalten, Tanzen Darstellen. Gymnastik /Tanz (Flashmob)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
12	<p>BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen-Gymnastik Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhalt: Tanzen verbindet! Wir tanzen den aktuellen Tanz: Jerusalem Dance Flashmob Wir erlernen eine Schrittfolge (Grundschrift), um diese in einer großen Gruppe gemeinsam anzuwenden.</p> <p>BWK: wir präsentieren eine erlernte Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (Linedance) in einer großen Gruppe.</p>	<p>Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung</p> <p>SK: Grundformen der Aufstellung und Formation benennen</p> <p>MK: Grundformen gestalterischen Bewege ns nachgestalten</p> <p>UK: Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abfolge mit Lehrkraft tanzen • Darbietung der Bewegungsverbinding in Kleingruppen-Großgruppe • Schüler helfen Schülern • Videoanalyse • Internetrecherche (TikTok, Youtube) • Variation der Bewegungen und Schritte hier speziell bei Jerusalem Gegenstände in den Händen benutzen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien • Zeit (Rhythmus, Takt, Zählzeiten) • Raum (Richtung) • Form (Formation) • Dynamik 	<ul style="list-style-type: none"> • Song Jerusalem von DJ Master KG • Video Youtube • Dance Tutorials • Musikanlage • Handys/Kamera

Form der Leistungsüberprüfung: Dokumentation der, Einsatz-, Mitwirkungs- und Übungsbereitschaft, Ausführung der erlernten Schrittkombination ggf. in Kleingruppen nach bekannten Kriterien.

Gesamtdauer des UVs: 12 Std.

UV IV: Basketball - Von kleinen Spielen zum basketballähnlichen Spiel

Passen, Dribbeln, Werfen (allgemein, den Umgang mit dem Ball) in kleinen Spielen kennenlernen sowie fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst handeln

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
14	<p>BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schüler:innen können technisch-koodinative Fertigkeiten und taktisch-</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Vorstellen von Spielideen mit Ball aus der Grundschulzeit</p>	<p>Material: Bälle Größe 5-7, Markierungen, Körbe, kleine</p>

	<p>Inhalt/ BWK</p> <p>Regeln (Materialerziehung: Ballaufbewahrung; kein Spiel mit dem Fuß; Druckluft im Ball etc.) 1 St.</p> <p>Dribbeln (einhändiges Schattendribbeln, Dribbelanzahl, hoch und tief dribbeln etc. Schüler:innen erfinden weitere Dribbelspiele) 3 Stunden</p> <p>Passen (10er Passen; Kreispassen; Wandpassen etc. Schüler:innen erfinden weitere Passspiele) 3 Stunden</p> <p>Werfen (Brettball; Ringball; Netzbball etc. Schüler:innen erfinden weitere Wurfspiele) 3 St.</p> <p>Spiel (Zombieballschritte als Brettball etc. Schüler:innen erfinden</p>	<p>kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden. Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum, Spielgerät sowie Mitspieler:innen taktisch angemessen verhalten</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielidee und Regeln selbstständig spielen.</p> <p>Grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</p>	<p>Kriterien für ein gutes Spiel festlegen</p> <p>Regeln ändern, um Spielideen zu variieren</p> <p>Dribbelspiele, Pass- und Wurfspiele in Gruppen erfinden</p> <p>Reflexion eines Spiels z.B. mit Zielscheibe</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Kriterien für ein gutes Spiel</p> <p>Fair-Play</p>	<p>Kästen, Volleybälle</p> <p>Orte: Turnhalle, Schulhof</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

	weitere basketballähnliche Spiele) 4 St.			
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend: Beiträge zum Unterrichtsgespräch / Spielideen formulieren und in der Gruppe umsetzen / Spiele reflektieren / Auf- und Abbau / Umgang mit Material / Pünktlichkeit / Sportsachen / Angriffs- und Verteidigungsverhalten / Einbeziehung der Mitspieler:innen</p> <p>Punktuell: Bewegungsausführung der jeweiligen Zieltechniken</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 14</p>				

UV V: Ringen und Kämpfen

(in Bearbeitung)

UV VI: „Laufen, Springen und Werfen“

Vom vielfältigen Erfahren grundlegender leichtathletische Bewegungen bis hin zum Üben leichtathletischer Disziplinen für die THUS-Games

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
6	<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grundlegendes leichtathletisches Bewegungen <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> grundlegendes leichtathletisches Bewegungen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, 	<p>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [SK a1] <p>MK</p> <p>UK</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 3.3</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laufspiele (Biathlon, Fangspiele, Staffeln, Minimathon, Slalomläufe, etc.) Laufschule, Lauf-ABC Hoch/Weit- und Zielwürfe mit unterschiedlichen Wurfobjekten Stationenlernen zum Wurf Variables Springen hoch/tief/weit <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lauf-ABC Ausdauer Schnelligkeit Zielgenauigkeit Sprung-Variationen 	<p>Jegliche Wurfgeräte, Hindernisse etc., die es in der Halle gibt</p>

	<p>weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen – Springen. Werfen vielfältig erfahren • Schnell und geschickt um und über Hindernisse laufen 			
10	<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	<p>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicherheitsrelevantes Verhalten • Lauschule, Lauf-ABC • Weitwurf mit Dreisritt-Anlauf • 50m-Sprint • Weitsprung • Staffellauf • Videoanalyse • Partnerkorrektur • Messverfahren • Leichtathletik-Sportfest <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale 	<p>Startblöcke Klappen Maßbänder Stoppuhren Handys/Kameras ...</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen [6 BWK 3.2] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3] <p>Themen</p> <ul style="list-style-type: none"> • erste technische Auseinandersetzung • Üben für das Sportfest 	<p>Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]</p> <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen 		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.2, 3.3</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichts begleitend: Einsatz-, Anstrengungs- und Übungsbereitschaft, Verantwortungsgefühl, Reflexionsfähigkeit im und Teilnahme am Unterrichtsgespräch Punktuell: 50m-Sprint, Weitsprung und Schlagballweitwurf nach bekannten Kriterien (tabellarische Übersicht nach Alter: Vorgabe des Deutschen Leitathletikverbandes)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 16</p>				

UV VII: „Alle zusammen!“ – Rudern

Gemeinsames Erlernen einer Sportart aus den Bereichen Gleiten, Fahren oder Rollen. (Projektorientiert – Hier Beispiel „Rudern“)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
4	<p>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport à Gleiten und Fahren auf dem Wasser</p> <p>Inhalt Erlernen bzw. Erweiterung der Bewegungskompetenz in Bezug auf die Sportart „Rudern“</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	<p>Inhaltsfelder a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen. • Die Schüler:innen können einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und 	<p>Individualisierung durch did./meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Rückmeldungen & Technikkorrektur • Schüler helfen Schülern • vom Üben zum Wettkampf • Unterschiedliche Rollenverteilungen im Ruderboot • Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruderkommandos „Alles vorwärts“ „Steuerboard“ „Backboard“ „Stoppen“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruderboote • Digitales Fahrtenbuch • Handys/Kameras <p>Vernetzung z.B. mit Ruderriege</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen • Die Schüler:innen können grundlegende, gerätespezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen <p>Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle zusammen! – Gemeinschaftserfahrung beim Rudern 	<p>Üben sportlicher Bewegungen verwenden.</p> <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen <p>f: Gesundheit</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. • Die Schüler:innen können Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. <p>MK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde Dolle Stemmbrett Skull Steuer 	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können körperliche Anstrengung anhand der Reaktion des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. <p>Medienkompetenzrahmen: 1.1-1.4, 2.2, 3.3, 4.4</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Fähigkeit zur Zusammenarbeit punktuell: Technikdemonstration Beobachtungskriterium: Lernprogression (ausgangsorientiert), Zieltechnik (in Ansätzen)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 4</p>				

3.2 Jahrgangsstufe 6

UV I: „Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“

Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
2	<p>F/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Verhaltensregeln Transport & Schwimmbad • Organisation & Sicherheitsbelehrung: <ul style="list-style-type: none"> - Anwesenheitspflicht - Anzeigepflicht / Mitteilungspflicht der Eltern - Geeignete Schwimmkleidung - Verhalten am und im Wasser - Einweisung Schwimmbad - Gefahrenzeichen / Übungsabbruch 	<p>a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen 	<p>Grundsätzliche methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L-Schüler:innen-Gespräch • Praktische Erprobung der Organisationsformen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • / 	<ul style="list-style-type: none"> • siehe Kopiervorlagen Schwimmdrucker

	<p>- Dokumentation der Sicherheitsbelehrung im Klassenbuch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Wassersicherheit • Einführung diverser Organisationsformen • Vermittlung der Baderegeln 	<p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen 		
2	<p>F/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten erfahrbar machen als Grundlage jeder zielgerichteten Bewegung im Wasser. • Ziel- und Streckengleiten (Wasseroberfläche, unter Wasser, tiefes Gleiten) • Integration des Gleitens in die Brustschwimmbewegung (Grobform) <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im 	<p>f Gesundheit / a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen <p>UK</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Einzel-, Partner- und Gruppen- • Situationen/Übungsformen zur Anbahnung einer funktionellen Gleit und Wasserlage • Mannschaftsspiele • Vortriebserfahrung und -optimierung durch Abstoßen in unterschiedlich optimalen Variationen • Prä-Post-Vergleich Gleiten nach Abstoßen • Prä-Post-Vergleich: Anzahl der Brustschwimmzüge / Bahn • Stationenlernen mit integrierten 	<ul style="list-style-type: none"> • siehe Kopiervorlagen Schwimmordner • Wasserspiele • Materialkarten für Bewegungsarten • Auftriebskörper/Tauchringe aus Schrank im Schwimmbad (Lehrbecken)

	<p>Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen <p>Medienkompetenzrahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.1, 3.2, 5.3 	<p>Beobachtungs- und Feedbackaufgaben.</p> <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperstreckung / Körperspannung • Gleiten mit gestreckten Armen • Wasserlage • Statischer Auftrieb • Abdruck vom Beckenrand • Gleitphase = Aktive Pause 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>unterrichtsbegeleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln • SoMi • Disziplin • Zuverlässigkeit • Funktionelle Zusammenhänge beschreiben und situativ angemessen anwenden • Integration der Gleitphase in die Brustschwimmbewegung (Grobform) • Feedback-Qualität gemäß der thematisierten Bewegungskriterien • Disziplin • Motivation / Anstrengungsbereitschaft • Individuelle Verbesserung <p>punktuell</p>				

- Theorietest Baderegeln (Kopiervorlage)
- Abstoßtest
- Anzahl der Brustschwimmzüge / Bahn
- Koordinativ-funktional sinnvolle Integration der Gleitphase in das Brustschwimmen (Grobform)
- Individuelle Gleitstrecke
- Anzahl der Brustschwimmzüge - je weniger, desto besser (körperliche Heterogenität berücksichtigen!)
- Ausführungsform Brustschwimmen inkl. Gleiten (Grobform)

**Gesamt-
dauer
des UVs:**
4

UV II: „Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen!“

Beim Erlernen des Kraulschwimmens (oder Brustschwimmens) den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
10	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt Optimierung der Wasserlage und des Vortriebs zur Grobform des Brust- und Kraulschwimmens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sichtung der Schwimmtechniken • Entscheidung über die jeweils fokussierte Schwimmtechnik • Erleben der hydrodynamisch funktionellen Wasserlage, des Wasserwiderstands • und des dynamischen Vortriebs durch möglichst vielfältige Gegensatzerfahrungen <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und 	<p>a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / c Wagnis und Verantwortung / f Gesundheit</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische 	<p>Grundsätzliche methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasserlage vor Atmung (vom Gleiten zum Schwimmen) • Atmung (ins Wasser) vor Schwimmtechnik (Wasserbewältigung) • Schwimmtechnik und Atemtechnik • Schwimm-/Atemtechnik vor Wende • Wende vor Start • Prä-Post-Vergleich der fokussierten Schwimmtechniken • Prä-Post-Vergleich Zeit / Strecke / Schwimmtechnik • Kopplung möglichst vielfältiger 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmordner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper und Tauchringe aus Materialstrick • Sprungturm

	<p>Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen 	<p>Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden</p> <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen <p>Medienkompetenzrahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.1, 3.2, 5.3 	<p>Wasserwiderstandserfahrungen mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungs- und Kann-Bögen • Partnerfeedback • Individuelle Förderung vor Anbahnung der regulären Feinform • Stationenlernen • Gruppen- und Mannschaftswettkämpfe <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasserlage • Vortrieb • Wasserwiderstand • Einatmen = über Wasser / Ausatmen = Unter Wasser • Zug- und Druckphase • Verlängerung der Abdruckstrecke / "Unbewegtes Wasser treffen" • Überwasserphase / Unterwasserphase • Atemrhythmus • Gleitphase = Aktive Pause • Wechselzugtechnik / Gleichzugtechnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Baderegeln des DLRG
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Form der Leistungsüberprüfung:

unterrichtsbegleitend

- Funktionelle Zusammenhänge beschreiben
- Atemtechnik: Einatmen = über Wasser, Ausatmen = unter Wasser
- Integration von Gleitphasen in Wende & Schwimmtechnik (Grobform)
- Fachlich korrektes Darstellen & Argumentieren (auf der Grundlage der Unterrichtszusammenhänge)
- Ausführungsqualität Atemtechnik, Gleiten (Grobform)
- Individuelle Verbesserung

Punktuell

- Überprüfung Schwimmtechnik
- Überprüfung Wende
- Überprüfung Zeit / Strecke / Technik
- Ausführungsqualität Schwimmtechnik (Grobform) (Wasserlage, Atemtechnik, Bewegungskoordination)
- Ausführungsqualität Wende (Grobform) (Fachlich richtig, flüssige Bewegung, Abstoßimpuls)
- Zeit-/Strecken-/Techniktabelle

**Gesamt-
dauer
des UVs:
10**

UV III: „Abtauchen, leicht gemacht!“

Erweiterung der Wassersicherheit durch die reflektierte Eroberung der 3. Dimension

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
3	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich • Erleben physikalischer Gesetzmäßigkeiten: • Auftrieb, Abtrieb, Gleiten • Ausatmen unter Wasser durch die Nase = "Hand von der Nase!" • 'Qualle' mit Absinken • Erleben der eingeschränkten Orientierungsfähigkeit unter Wasser: Sehen, Hören • Verlängerung der individuellen Unterwasserzeit • Verbesserung der zielgerichteten Fortbewegung unter Wasser • Schaffung herausfordernder Situationen zum reflektierten 	<p>a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / f Gesundheit SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen <p>MK</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittelfristiger Aufbau der angebahnten Kompetenzen durch partielle Integration dieses UVs in mehrere UEs • Prä-Post-Vergleich Zeit- und Streckentauchen • Spielerische Situationen und Übungsformen zur Verlängerung der individuellen Unterwasserzeit • Partner-/Gruppenarbeit • Stationenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmordner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper und Tauchringe aus Materialschrank • Baderegeln des DLRG

	<p>Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit und Angst</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und Tauchen <p>Themen</p> <ul style="list-style-type: none"> Erweiterung der Wassersicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen 	<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Druckausgleich, Trommelfell, Valsalva Auftrieb, Abtrieb, Gleiten Tauchzug Qualle Richtungshören ist unter Wasser nicht möglich "Ausatemorientiertes Tauchen" 	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		Medienkompetenzrahmen 3.1, 3.2, 5.3		
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich beschreiben und situativ angemessen anwenden • Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln • Orientierungsfähigkeit UW • Disziplin & Motivation • "Augen auf!" • "Hand von der Nase!" • Individuelle Verbesserung <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit- und Streckentauchen • Sitztest ohne Armeinsatz auf dem Beckenboden • Ca. 2m Tieftauchen + Heraufholen Gegenstand (DJSA Bronze) • Kombi-Übung • Individuelle UW-Zeit & Tauchstrecke (vgl. Tabelle) • Sitztest & Tieftauchen: bestanden / nicht bestanden • Anteilige / Vollständige Lösung der Kombi-Übung 				
<p>Gesamtdauer des UVs: 3</p>				

UV IV:Wasserspringen ohne Angst und Übermut!“ (optionales UV)

Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschl
3	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt Vom individuellen Sprungerlebnis zur Grobform von Fuß- und Kopfsprüngen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielfältige Sprungaufgaben, z.B. <ul style="list-style-type: none"> - Sprünge mit Gerätehilfen - Sprünge in die Weite - Sprünge über Hindernisse - Zielsprünge - Sprünge mit vielfältigen Zusatzaufgaben - vw/rw-Sprünge - Sprünge mit Rotation um die Körperlängsachse - etc. • "Hand von der Nase!" 	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungskompetenz / C Wagnis und Verantwortung</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen 	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittelfristiger Aufbau der angebotenen Kompetenzen durch partielle • Integration dieses UVs in mehrere UEs • Vielfalt vor Einfach! • Individualisierung von Lernprozessen im anfordernden Lernbereich • zwischen Unter- und Überforderung • Sensibler Umgang mit Angst- und Wagnissituationen • Vielfältiger Einsatz von Gerätehilfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmer • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper und Tauchringe aus Materialschränken • Sprungturm • Baderegeln des DLRG

	<ul style="list-style-type: none"> • Schaffung herausfordernder Situationen zum reflektierten Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit und Angst <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und Tauchen 	<p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen <p>Medienkompetenzrahmen 3.1, 3.2, 5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Freudvolles Erleben des Wasserspringes als spielerische und herausfordernde • Situation vor Anbahnung normierter Sprünge • Einsatz von Kann-Bögen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperstreckung / Körperspannung • Rotation • Vorlings / Rücklings • Vorwärts / Rückwärts • Auftaktschritt 	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Form der Leistungsüberprüfung:

Unterrichtsbegleitend

- Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln
- Reflektierter und progressiver Umgang mit der eigenen Angst
- Disziplin
- Motivation
- Umgang mit der eigenen Angst
- "Augen auf!"
- "Hand von der Nase"
- Individuelle Verbesserung

punktuell

- Sprungprüfung
 - 3 verschiedene Fußsprünge
 - 1 Kopfsprung
- Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung (DJSA Bronze)
- Sprunghöhe (Beckenrand / Block / 1m-Brett)
- Schwierigkeitsgrad
- evtl. Zusatzkriterien (vgl. Unterrichtszusammenhänge), z.B.
 - Eintauchen ohne zu Spritzen
 - Körperspannung
- Anforderungen DJSA Bronze bestanden / nicht bestanden

**Gesamt-
dauer
des UVs:
4**

UV V: „Citius, altius, fortius – wer schafft es an die exklusive Thusnelda-wall-of-fame?“

Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
12	<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe und Mehrkämpfe <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Leistungsverständnis im Sport [d] 	<p>d – Leistung</p> <p>e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> laufen, springen und werfen und diese Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden, z.B.: Lauf ABC Überdistanzsprint Hürdenlauf Hochsprung/Weitsprung/Dreisprung Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Disziplinen Mehrkampf 	<p>Startblöcke</p> <p>Klappen</p> <p>Maßbänder</p> <p>Stoppuhren</p> <p>Handys/Kameras</p> <p>...</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen [6 BWK 3.2] einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3] 	<p>sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 1.2, 1.4</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend: Einsatz-, Anstrengungs- und Übungsbereitschaft, Verantwortungsgefühl, Reflexionsfähigkeit im und Teilnahme am Unterrichtsgespräch</p> <p>Punktuell: klassische Abnahme nach bekannten Kriterien (tabellarische Übersicht nach Alter: Vorgabe des Deutschen Leichtathletikverbandes)</p>				

<p>Gesamt- dauer des UVs: 12</p>

UV VI: „Wie Basketball, nur cooler“

Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
Ca. 12-16	<p>BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</p> <p>Inhalt Kleine Spiele und Pausenspiele</p> <p>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 2.3]</p>	<p>e – Kooperation und Konkurrenz:</p> <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf 	<p>Individualisierung durch did./meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln verstehen, akzeptieren und weiterentwickeln • mit- und gegeneinander spielen • Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren • Eigene Spiele nach Bedürfnissen erfinden und in der Gruppe umsetzen • Neigungsgruppen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriterien • Schiedsrichter 	<p>Bälle, Bänder, Kegel, Pylonen...</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p> <p>Fachzeitschriften: Kleine Spiele/Sportspiele</p>

	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhalt</p> <p>Dribbelspiele (Slalomdribbeln, rechts und links dribbeln, Dribbeltricks etc.) 2 St.</p> <p>Ballhandling mit 5er Ball oder Volleyball (Drehungen um Hüfte, Kopf, Beine, Körperdrehung um eigene Achse etc.) 1 St.</p> <p>Passspiele (Technikeinführung Bodenpass und Brustpass) 2 St.</p> <p>Wurftechnik (Wurfkurve, Rotation des Balles, Nutzung des Brettes, Zauberecke) 2 St.</p>	<p>grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 1.2, 1.3 und 5.4</p> <p>Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz</p> <p>Die Schüler:innen können technisch-koodinative Fertigkeiten wie Dribbel- und Passtechniken, Wurftechniken und Regeln anwenden. Sie können im Rahmen des Ringballspiels taktische Fähigkeiten anwenden wie z.B. grundlegendes Angriffs- und Abwehrverhalten.</p> <p>Methodenkompetez</p> <p>Ringball gemäß vorgegebener Spielidee und Regeln selbstständig spielen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppensport <p>Methodische Entscheidungen</p> <p>In Partnerarbeit und mit Beobachtungsbögen die Grundformen der Techniken erarbeiten.</p> <p>Kriterien für ein gutes Spiel festlegen</p> <p>Regeln ändern, um Spielideen zu variieren</p> <p>Dribbelspiele, Pass- und Wurfspiele in Gruppen erfinden</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Regeleinführung (Linien, Schrittfehler, Doppeldribbling etc.) 4 St.</p> <p>Zielspiel: Ringball mit Schrittfehlerregel</p>	<p>Grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Mitwirkungsbereitschaft auch im Unterrichtsgespräch, Reflexionsvermögen, Rücksichtnahme, Auf- und Abbau / Umgang mit Material / Pünktlichkeit / Sportsachen / Angriffs- und Verteidigungsverhalten punktuell: Vortrag (erklären) und Präsentation (Techniken)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 12-16</p>				

UV VII: „Thussie sucht den/die nächste/n Turn-WeltmeisterIn!“

Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
12	<p>BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenen Turnen an Geräten und Gerätebahnen <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] 	<p>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>c – Wagnis und Verantwortung</p> <p>d – Leistung</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • an Geräten in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, klimmen, schwingen und hängen • Geräte/Hindernisse überwinden, darauf balancieren und sich darauf stützen • Variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen. • Expertenteam stellen Bewegungen vor und zeigen Optionen 	<p>Fachmagazin Sportpädagogik: Bewegen an Geräten</p> <p>Turnen-Helfergriffe (www.sportunterricht.de)</p> <p>https://www.mobilesport.ch/gerateturnen/geraeteturnen-arbeitsblaetter-helfen-und-sichern/</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden/Mattenbahn, Mini-Trampolin, Klettertaue, Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1] • eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2] • grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3] 	<p>Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]</p> <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] <p>Medienkompetenzrahmen: 2.2 und 3.3</p>	<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwungübungen • Statische Übungen • Verlagerungs- und Kraftübungen (Heben/Senken) • Körperspannung • Schwerpunkt 	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Form der Leistungsüberprüfung:

Unterrichtsbegleitend: Einsatz-, Anstrengungs- und Übungsbereitschaft, Verantwortungsgefühl, Rücksichtnahme, Expertenteams (Beobachtungskriterien: konstruktive Gruppenarbeit), Reflexionsfähigkeit im Unterrichtsgespräch

Punktuell: Präsentation einer Pflicht (nach bekannten Kriterien) und einer Kür (ebenfalls kriterienorientiert, aber nach Neigung)

**Gesamt-
dauer des
UVs:
12**

UV VIII: „Dancemonkeys – wir gestalten einen eigenen Klassentanz“

Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
12	<p>BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tanzen, tänzerische Bewegungsausgestaltung <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Kompositionen präsentieren [6 BWK 6.2] 	<p>b – Bewegungsgestaltung</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b 2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b 2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b 1] einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> sich rhythmisch, dynamisch, raumorientiert mit Partner:in oder in einer Gruppe mit und ohne Gerät bewegen ausgewählte Bewegungsverbindungen mitgestalten und gemeinsam darbieten auf Grundlage bereits gelernter Bewegungsmuster Variationen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden entwickeln Informationsrecherche im Internet Videoanalyse 	<p>Bälle, Bänder, Reifen, Musikanlage Handys/Kameras</p> <p>Methodenblatt: Gestaltungskriterien Tanz</p>

		<p>Medienkompetenzrahmen: 1.2, 1.4, 2.1, 2.2</p>	<p>Fachbegriffe: <u>Gestaltungskriterien</u> 1. Zeit (Rhythmus, Takt, Zählzeiten...) 2. Raum (Richtungen, Dimensionen, Ebenen: hoch/tief...) 3. Form (Formationen: Kreis, Raute, Linie...) 4. Dynamik (Körperspannung, -entspannung, kräftig/sanft...)</p>	
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichts begleitend: Einsatz-, Mitwirkungs- und Übungsbereitschaft, Verantwortungsgefühl, Rücksichtnahme, Reflexionsfähigkeit und Konstruktivität im Unterrichtsgespräch Punktuell: Präsentation einer Pflicht (Gruppentanz nach bekannten Kriterien) und einer Kür (Tanzvariation in einer Kleingruppe, ebenfalls kriterienorientiert)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 12.</p>				

UV IX:Basketball - Mit dem Rebound zum Erfolg im Ringball

Basketball taktische Einführung des geordneten Wechsels zwischen *Offense* und *Defense* einschließlich Balleroberung/Ballsicherung als graduelle und vorbereitende Spielform zum Zielspiel

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
6	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhalt/ BWK</p> <p>Der Fokus liegt auf altersgerechten, zur normierten Zieltechnik hinführenden und vorbereitenden unnormierten Technikübungen:</p> <p><u>Dribbelspiele</u> als Vorbereitung zur Dribbelschulung (z.B. Slalomdribbeln, rechts-links Dribbeln, Dribbeltricks, Schattendribbeln)</p> <p><u>Nicht normierte Passspiele</u> als Vorbereitung zum späteren Druck und Bodenpass (z.B. einhändiges und</p>	<p>A) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK/MK:</p> <p>Die Schüler:innen können ihre eigenen Bewegungen reflektiert beschreiben und Vor- und Nachteile ihrer Bewegungsausführung in eigenen Worten einfach erklären.</p> <p>Die Schüler:innen können das Heraustreten aus dem Passschatten als wesentliches Merkmal einer freien Position beschreiben und erklären.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <p>Bewegungsbeschreibungen mittels mit kriteriengeleitetem Beobachtungsbogen</p> <p>Schrittreihenfolge</p> <p>Bei Microsoft Teams selbst gefilmte Videos in der Klasse funktionsgerecht ressourcenorientiert beschreiben und analysieren</p>	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p> <p>Handy, Videokamera, Laptop</p>

	<p>beidhändiges Passen, Passstafette, Kleine Passwettkampfspiele)</p> <p>Einführung des <i>Passschattens/Heraustreten aus dem Passschatten</i></p> <p><u>Freier Wurf</u> auf den Korb mit Beobachtungsschwerpunkt auf <i>Wurfkurve, Rotation des Balles, Nutzung des Brettes und Zauberecke</i>)</p>	<p>Die Schüler:innen erkennen die gebogene Flugkurve sowie den von der Wurfposition abhängige Einsatz des Brettes als wesentliche Voraussetzung zum Punkterfolg im späteren Zielspiel</p>		
8	<p>Inhalt/BWK</p> <p>Ingballspiel mit Umschaltspiel Offense/Defense und individueller Raumaufteilung</p> <p>Die Schüler:innen lernen taktisch reduzierte basketballähnliche Handlungssituationen differenziert wahrzunehmen sowie im Ringballspiel technisch-kordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, indem sie sich freie Situationen zum Ringwurf herausspielen und diese später in erweiterter Form mit dem Rebound sichern . Dazu zählt z.B. das:</p>	<p>E) Kooperation und Konkurrenz</p> <p>UK</p> <p>Die Schüler:innen können die Bewältigung von Handlungssituationen im Ringball kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft im Basketball beurteilen. Fokus liegt dabei insbesondere auf dem Rebound.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduzierung der Spieler:innenanzahl (3 gegen 3) • Fintenschulung mit Youtube Videos und Mini Beamer die wichtige Funktion des Rebounds auch im Zielspiel 5:5 zeigen • 10 er Ball Spiel zur wettkampforientierten Schulung des Passschattens • Eigenes Spiel filmen und hinsichtlich taktischer Verbesserungen 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p> <p>Handy, Videokamera, Laptop</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Annähernd regelkonforme Verteidigen (keine ausgestreckten Arme) • Gemeinsame <i>Offense</i> und <i>Defense</i> <p>Die Schüler:innen lernen Basketball auf didaktisch reduziertem Spielniveau annähernd regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. Dazu zählt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Punkteregelung • Funktion des Rebounds als ballsicherndes taktisches Element nach einem Wurf um entweder erneut zu werfen (Offense) oder einen Gegenangriff einzuleiten (Defense) <p>Die Schüler:innen lernen konstitutive, strategische und moralische Regeln im dem Zielspiel graduell annähernden Ringball grundlegend zu unterscheiden, Funktionen von Regeln zu benennen</p>	<p>Medienkompetenzrahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.1, 3.2, 5.3 	<p>beschreiben und analysieren</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	--

	und Regelveränderungen gezielt anzuwenden			
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegeleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln • SoMi • Disziplin • Zuverlässigkeit • Funktionelle Zusammenhänge beschreiben und situativ angemessen anwenden • Funktion des Rebounds im Ringball und im Zielspiel • Feedback-Qualität gemäß der thematisierten Bewegungskriterien • Motivation / Anstrengungsbereitschaft • Individuelle Progression <p>Punktuell: Regelkonformes und soziales Verhalten im Ringball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beziehe ich meine Mitspieler:innen ein? • Versuche ich selbst Punkte zu erzielen? • Halte ich meine Position? • Greife ich als Team geschlossen an? • Verteidige ich als Team geschlossen unter dem eigenen Korb? 				
<p>Gesamtdauer des UVs: 14</p>				

UV X: „Vom Schüler zum Lehrer!“

Gemeinsames und gegenseitig unterstütztes Erlernen einer Sportart aus den Bereichen Gleiten, Fahren oder Rollen.
(Projektorientiert – Hier Beispiel „Rudern“)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
4	<p>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport à Gleiten und Fahren auf dem Wasser</p> <p>Inhalt Gegenseitige Unterstützung bei der Erweiterung der Bewegungskompetenz in der Sportart „Rudern“</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport [e] • gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie 	<p>Inhaltsfelder</p> <p>e: Kooperation und Konkurrenz SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können selbständig und verantwortungsvoll Spielgeräte (Boote) gemeinsam auf- und abbauen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. 	<p>Individualisierung durch did./meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Rückmeldungen & Technikkorrektur • Schüler helfen Schülern • vom Üben zum Wettkampf • Unterschiedliche Rollenverteilungen im Ruderboot • Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruderkommandos „Alles vorwärts“ „Steuerboard“ „Backboard“ „Stoppen“ „Wende“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruderboote • Digitales Fahrtenbuch • Handys/ Kameras <p>Vernetzung z.B. mit Ruder-Riege</p>

	<p>situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können grundlegende, gerätespezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen <p>Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vom Schüler zum Lehrer – Gegenseitige Unterstützung im Lernprozess Mein Boot ist schneller als Deins – Erste Wettkämpfe 	<p>Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.</p> <p>f: Gesundheit</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. Die Schüler:innen können Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. <p>UK</p>	<ul style="list-style-type: none"> Materialkunde Dolle Stemmbrett Skull Steuer 	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können körperliche Anstrengung anhand der Reaktion des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. <p>Medienkompetenzrahmen: 1.1-1.4, 2.2, 3.3, 4.4</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Fähigkeit zur Zusammenarbeit punktuell: Technikdemonstration, Wettkampf (250m-Rennen) Beobachtungskriterium: Lernprogression (ausgangsorientiert), Zieltechnik</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 4 Stunden</p>				

4 Unterrichtsvorhaben Mittelstufe

4.1 Jahrgangsstufe 7

UV I: „Leicht und locker“ – spielerisch und mit Spaß ausdauernd laufen können

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
4	<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhalt motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness – aerobe Ausdauerfähigkeit</p> <p>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, Rudern 4 km) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.</p>	<p>f Gesundheit:</p> <p>SK Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben,</p> <p>MK 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.</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauftagebuch vs. Laufuhr (<i>Medienkompetenzrahmen 1.2, 1.3 und 5.4</i>) • Ohne Pause Laufen • Zeitschätzläufe • Distanzschätzläufe • Pulsmessung • 3 bzw. 4-Schritt-Athemrhythmus <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauftagebuch • Sauerstoffversorgung 	<p>Pulsbingo</p> <p>Ausdauer Spiele</p> <p>Raabits (A Koordination und Kondition Beitrag 4 – Lauftraining)</p> <p>Vernetzung mit Tauchen, Rad-AG und Ruder-Riege (z.B. durch Aufnahme ins Lauftagebuch)</p>

	<p>Themen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ich schwitze! 2. Mein Herz! 3. Mein Puls flippt aus! 4. Mist, Seitenstechen! - Die richtige Atmung muss gelernt sein! 	<p>UK gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 1.2, 1.3 und 5.4</p>		
4	<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhalt: traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</p> <p>BWK: alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.</p> <p>Themen:</p>	<p>d Leistung</p> <p>SK: Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern</p> <p>MK einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen</p>	<p>Individualisierung durch did./meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervall – und Dauermethode • Ohne Pause Laufen • 3 bzw. 4-Schritt-Atemrythmus <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplan • Trainingsmethoden • Anaerobe, aerobe Ausdauer 	<p>Vernetzung mit Tauchen, Rad-AG und Ruder-Riege (z.B. durch Aufnahme in den Trainingsplan)</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ich Schlaffi! – Einordnen des eigenen Fitnesszustandes 2. Ans Eingemachte! – Erstellung eines individuellen Trainingsplans „für Zuhause“ 3. Fitnesstraining mit Geocaching und Orientierungsläufen am Rhein 	<p>Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren.</p> <p>UK die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 1.2</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Dokumentation im Lauftagebuch punktuell: Orientierungslauf- und Geocaching Beobachtungskriterium: Laufumfang (15Minuten = 3, dann alle 2,5 Min eine Notentendenz besser bzw. schlechter)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs:</p>				

8

UV II: Wir lernen alternative Sportspiele kennen!“

Bereits erlernte Fertigkeiten und Fähigkeiten in neuen Spielformen (Indiaca, Frisbee, Flag Football) anwenden

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
12	<p>BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p>Inhalt: Spiele aus anderen Kulturen</p> <p>BWK: eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Liste alternativer Sportspiele Thematisierung der Regeln 	<p>E Kooperation und Konkurrenz</p> <p>SK: Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.</p> <p>MK Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Präsentation von Sportgeräten möglicher alternativer Sportspiele (Indiaca-Federball, Frisbee-Scheibe, Rugby-Ei...) Erarbeitung einer Liste alternativer Sportspiele Welche Sportspiele können wir im Unterricht realisieren (Recherche der notwendigen Voraussetzungen und Regeln) Expertenteams stellen die Spiele im Unterricht vor 	<p>Bälle, Bänder, Frisbee, Football-Bälle, Indiaca-Bälle, Pylonen...</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Umsetzung mehrerer Spiele im Unterricht 	<p>sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden</p> <p>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.</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 2.1 – 2.4</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichtsbegleitend: Arbeit der Expertenteams (Beobachtungskriterien: konstruktive Gruppenarbeit im Team, regelkonformes Spielen) Punktuell: Präsentation des alternativen Spiels durch die Teilnehmer der Expertengruppe, Qualität der Präsentation</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 12</p>				

UV III: Basketball: Zum Zielspiel 5:5 mit Technik und Taktik“

Graduelle Festigung der Zieltechniken im Passen, Korbwurf und Korbleger und dessen taktische Anwendung im Zielspiel

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
6	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhalt/ BWK</p> <p>Dribbelschulung</p> <p>Brustpass</p> <p>Give and Go</p> <p>Bodenpass</p> <p>Korbwurf</p> <p>Korbleger (ohne Anlauf nur mit den letzten 3 Schritten)</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK/MK:</p> <p>Die Schüler:innen können die Abbildungsreihe einer Technikdemo des Positionswurfs erläutern, in Phasen einteilen und Bewegungsmerkmale beschreiben.</p> <p>Die Schüler:innen können die Abbildungsreihe einer Technikdemo des Korblegers erläutern, in Phasen einteilen und Bewegungsmerkmale beschreiben.</p> <p>Medienkompetenzrahmen:</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeschreibungen mittels klassischer Bewegungsvorlage oder Video • Schrittreihenfolge beim Korbleger mit Hütchen unterstützen • Bei Microsoft Teams selbst gefilmte Videos in der Klasse ressourcenorientiert beschreiben und analysieren 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p> <p>Handy, Videokamera, Laptop</p>

		2.1 – 2.4		
8	<p>Inhalt/BWK</p> <p>Zielspiel 5 gegen 5 mit Umschaltspiel Offense/ Defense und individueller Raumaufteilung</p> <p>Die Schüler:innen lernen basketballspezifische Handlungssituationen differenziert wahrzunehmen sowie im Zielspiel 5:5 technisch-kordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, indem sie sich freie Situationen zum Korbwurf herauspielen. Dazu zählt z.B. das:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkonforme Verteidigen • Gemeinsame Offense und Defense z.B. in Würfeltaktik <p>Die Schüler:innen lernen Basketball auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige</p>	<p>E Kooperation und Konkurrenz</p> <p>UK</p> <p>Die Schüler:innen können die Bewältigung von Handlungssituationen im Zielspiel 5:5 kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft im Basketball beurteilen.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduzierung der SpielerInnenanzahl (3 gegen 3) • Fintenschulung mit Youtube Videos und Mini Beamer • 10 er Ball Spiel zur Vertiefung des Passschattens • Videos von Basketballspielen hinsichtlich ihrer Spielzüge bewerten • Eigenes Spiel filmen und hinsichtlich taktischer Verbesserungen beschreiben und analysieren 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p> <p>Handy, Videokamera, Laptop</p>

	<p>Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. Dazu zählt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Punktregelung • Rückspielregelung <p>Die Schüler:innen lernen konstitutive, strategische und moralische Regeln im Zielspiel 5:5 grundlegend zu unterscheiden, Funktionen von Regeln zu benennen und Regelveränderungen gezielt anzuwenden.</p>			
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend: SoMi Bewegungsausführung (Progression) der jeweiligen Zieltechniken sowie soziales Verhalten zu Mitschüler:innen.</p> <p>Punktuell: Regelkonformes und soziales Verhalten im Zielspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beziehe ich meine Mitspieler:innen ein? • Versuche ich selbst Punkte zu erzielen? • Halte ich meine Position? • Greife ich als Team geschlossen an? • Verteidige ich als Team geschlossen unter dem eigenen Korb? 				
<p>Gesamtdauer des UVs: 14</p>				

UV IV:Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik – (Üben fürs Sportfest)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
3	<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhalt grundlegende leichathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß)</p> <p>BWK: die neu erlernte leichtathletische Disziplin (Kugelstoßen) in der Grobform ausführen,</p> <p>Themen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kugelstoßen: <ul style="list-style-type: none"> • Wurf ist nicht gleich Stoß - Flugeigenschaften von unterschiedlichen Bällen/Kugeln erproben • Schrittweise zum Erfolg? – Erprobung des Standes beim Kugelstoßen • Zusammensetzung der einzelnen Technikelemente 	<p>Inhaltsfeld d - Leistung:</p> <p>MK Leichtathletische und sicherheitsrelevante Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten</p> <p>UK die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Greifen der Kugel • Schrittweise Anpassung an Gewicht der Kugel • High-Five – Differenzierung zwischen Wurf/ Stoß • Spiele zum „stabilen Stand“ • Visualisierung des Bewegungsablaufs durch unterschiedliche (akustische, visuelle Zugänge) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoß 	<p>Markierungen auf dem Boden für den stabilen Stand</p> <p>Zauberschnur zur Unterstützung des Stoßes nach oben</p>

3	<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhalt grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß)</p> <p>BWK: Den Sprint auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen (Tiefstart) und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern,</p> <p>Themen: 2. Sprint – Schneller als die Stoppuhr erlaubt</p> <ul style="list-style-type: none"> • On your marks – Einführung in den Tiefstart I • Get set – mit den ersten Schritten maximale Geschwindigkeit erlangen • Go – 100m auf Zeit 	<p>Inhaltsfeld d - Leistung:</p> <p>MK selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs tabellarisch erfassen.</p> <p>UK die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen</p>	<p>Individualisierung durch did./meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Einstellung der Startblöcke • Auf Kommandos achten – Spielformen • Erprobung des „starken Beins“ • Messen mit der Stoppuhr • Führen einer „Progressionstabelle“ <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressionstabelle • Trainingsmethoden • Anaerobe, aerobe Ausdauer 	<p>Startblöcke und deren Einstellung</p> <p>Startkladde</p> <p>Markierungen auf dem Boden für die ersten Schritte nach dem Start</p>
3	<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhalt</p>	<p>Inhaltsfeld d - Leistung:</p> <p>MK</p>	<p>Individualisierung durch did./meth. Zugänge:</p>	<p>Markierungen auf dem Boden für die ersten</p>

	<p>grundlegende leichathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß)</p> <p>BWK: Den Weitsprung auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern,</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3. Weitsprung <ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit – mit maximaler Geschwindigkeit Weite generieren • Alles eine Frage des Gefühls – der richtige Absprung • Die richtige Landung in der Grube 	<p>selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs tabellarisch erfassen.</p> <p>UK die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Markierung des Anlaufs für einen zielgenauen Absprung • Erst hoch, dann weit - Verknüpfung von Höhe und Weite durch verschiedene Spielformen (mit Zauberschnur) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprunggrube 	<p>Schritte nach dem Start</p> <p>Absprungrzone farblich markieren</p> <p>Messung durch Schüler (mit Maßband)</p>
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Progression, Durchhaltevermögen, Dokumentation der Progression</p> <p>punktuell: Wurf, Sprint bzw. Weitsprungabnahme – Orientierung an offiziellen Benotungsvorgaben</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs:</p> <p>9</p>				

UV V: Tischtennis: „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“

Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
12	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhalte Spielformen „Ball in der Luft halten“, „Spiel ohne Platte“, „Spiel mit unterschiedlichen Schlägervarianten“ Schlägerhaltung (Shake-Hand-Griff) Grundstellung Grundtechniken (Vorhand, Rückhand) Auf- und Abbau von Übe- und Spielstationen Organisation von Übe- und Wettkampfsituationen</p> <p>BWK: Grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.</p>	<p>Inhaltsfeld A – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltsfeld E – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>SK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, • sportartspezifische Vereinbarungen und Regeln beschreiben. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zum Zielspiel (u.a. Rundlauf, Doppel) • Selbstständiges Organisieren und Üben in Gruppen • Analysieren von Bewegungsvorbildern (Demonstration, Bewegungssequenzdarstellungen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tischtennisplatten in der Halle oder auf dem Schulhof • Tischtennisschläger (Variation mit anderen Gegenständen möglich, aber nicht notwendig) • Tischtennisbälle

	<p>Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspieler/Innen und Gegner/Innen taktisch angemessen verhalten</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Spielregeln kennenlernen und anpassen • Vorhand-/Rückhandspiel • Offensive Schlagtechniken: Topspin, Sidespin, (Schmetterball) • Verteidigungsschläge: Konterball/Konter, Block, Unterschnitt • Diagonaler Aufschlag • Kaiserturniere/Turnier • 1:1 • 2:2 	<p>akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Tischtennisplatten gemeinsam auf- und abbauen, <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. <p>Medienkompetenzrahmen: 1.1-1.4, 2.2, 3.3, 4.4</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Form der Leistungsüberprüfung:

Unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Progression, Mitverantwortung und -gestaltung

Punktuell:

- Demonstration von Grundtechniken im Spiel miteinander
- Handlungs- und Spielfähigkeit in den verschiedenen Spielformen

**Gesamt-
dauer des
UVs:
12**

UV VI: Bewegen an Geräten - Turnen klassisch

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
8	<p>BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <p>BWK: Am Reck turnerische Bewegungen auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden</p> <p>Themen: Reckturnen:</p>	<p>Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen:</p> <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren • sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern 	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätestationen • Differenzierung bei Geräte-höhe • Differenzierung über Kürelemente • Hilfestellung als Unterstützung leistungsschwacher Schüler:innen • Partnerschaftliche Hilfe durch Selbst-/ Fremdbeobachtung • Erproben von Abgängen • Experimentieren bei Aufgängen • Experten erarbeiten mit Felgaufschwung 	<p>Aufschwung: Benutzung eines Kastens als Hilfestellung</p> <p>Zauberschnur zur visuellen Unterstützung beim Abschwung</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Auf geht's – Erlernen des Felgaufschwungs unter Einbezug von Hilfsmitteln (Kasten, Hilfestellung) (2. Std) • Dreh dich um die Stange – Erlernen von normgebundenen (Mühlrädchen, Felgumschwung) bzw. normungebundenen Elementen (2. Std.) • Erst 1, dann 2 – Verbindung von Auf- und Umschwung (1. Std.) • Alles hat ein Ende – Abschwung (1. Std.) • WillKÜRlich – Erstellung einer Kür mit den erlernten Elementen (2. Std.) 	<p>UK eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten</p>	<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kür • Auf-/ Um-/ Abschwung • Oberschenkelklammergriff • Reckstange 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Progression, Engagement punktuell: Durchführung einer Kür mit Auf-/ Um- und Abschwung (individuell gestaltete Elemente beim Umschwung sind erlaubt)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 8</p>				

UV VII: „Mit Kraft und Ausdauer!“ – Rudern zwischen Freizeitspaß und Wettkampf.

(Projektorientiert)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
4	<p>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport <input type="checkbox"/> Gleiten und Fahren auf dem Wasser</p> <p>Inhalt Rudern zwischen Freizeitgestaltung und Wettkampf</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können sich in komplexen Anforderungssituationen unter 	<p>Inhaltsfelder</p> <p>d: Leistung SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen. <p>f: Gesundheit SK</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Rückmeldungen & Technikkorrektur • Schüler helfen Schülern • vom Üben zum Wettkampf • Unterschiedliche Rollenverteilungen im Ruderboot • Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruderkommandos „Alles vorwärts“ „Steuerboard“ „Backboard“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruderboote • Digitales Fahrtenbuch • Handys/Kameras <p>Vernetzung z.B. mit Rad-AG und Ruder-Riege</p>

	<p>Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können gerätespezifisch, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren. <p>Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Training von Kraft und Ausdauer im Ruderboot 	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. <p>Medienkompetenzrahmen: 1.1-1.4, 2.2, 3.3, 4.4</p>	<p>„Stoppen“ „Wende“</p> <ul style="list-style-type: none"> Materialkunde Dolle Stemmbrett Skull Steuer 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Fähigkeit zur Zusammenarbeit punktuell: Technikdemonstration, Wettkampf (500m-Rennen) Beobachtungskriterium: Lernprogression (ausgangsorientiert), Zieltechnik, Leistung (Zeit)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs:</p>				

4

4.2 Jahrgangsstufe 8

UV I: Sicheres und ausdauerndes Schwimmen

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
8	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt Anbahnung und Überprüfung einer Mittelzeitausdauerleistung in einer beliebigen Schwimmtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahl der Schwimmtechnik liegt bei den Schüler:innen • 'Gesundes' Schwimmen vor sportlichem Schwimmen 	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / f Gesundheit</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich 	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittelfristiger Aufbau der Ausdauerleistungsfähigkeit durch regelmäßige Integration dieses UVs in jede UE • Sukzessive Integration 'Dauerschwimmen' in Aufwärm- und Cool-Down-Phasen 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmordner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper und Tauchringe aus Materialschrank • Sprungturm • Baderegeln des DLRG

	<p>- gleichmäßige Belastung = gleichmäßige Schwimmgeschwindigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belastungsintensität max. 60-70% - Atemtechnik: Einatmen über Wasser, Ausatmen unter Wasser - Beachtung der gleichmäßigen Belastung Arme / Beine; li/re ABER - Wasserwiderstand durch effiziente Wasserlage vermeiden - Vortrieb effektiv erzeugen • Integration der Gleitphase in Schwimmtechnik und Abstoß • Koordination (hinsichtlich der Anbahnung der Schwimmtechnik) vor Geschwindigkeit • Qualifikationsnachweise (DJSA) = Vermerk Zeugnis 	<p>Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koodinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Prä-Post-Vergleich der gleichmäßigen Ausdauerleistung (max. 15') <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Angebahntes max. Klassenergebnis als zusätzlicher Motivationsaspekt <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität • Atemtechnik • Atemrhythmus • Zug- und Druckphase • Gleitphase = Aktive Pause 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		auf grundlegendem Niveau beurteilen • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen (UK)		
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerndes Schwimmen (Zeit) • Bewegungsbeschreibung verbalisieren (Grobform) • Atemtechnik: Einatmen = über Wasser, Ausatmen = unter Wasser • Integration von Gleitphasen in Wende & Schwimmtechnik (Grobform) • Fachlich korrektes Darstellen & Argumentieren (auf der Grundlage der Unterrichtszusammenhänge) • Ausführungsqualität Atemtechnik, Gleiten (Grobform) • Anstrengungsbereitschaft & Individuelle Verbesserung <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung 15'-Ausdauerschwimmen, ggf. kombiniert mit der Abnahme des 15minütigen Schwimmens, in welchem mindestens 200m- (nach 150m für 50m Lagenwechsel) für das DJSA Bronze erreicht werden müssen (vgl. UV V) • Leistungszeit Ausdauerschwimmen (vgl. Tabelle) • Gesundheitsorientierte Ausführung • Gleichmäßiges Tempo <p>Ohne Bewertung: Klassenübergreifender 'Wettkampf'</p>				

• Überprüfung Klassenergebnis: Summe der Bahnen in 10'

**Gesamt-
dauer
des UVs:
8**

UV II: Abwechslungsreich Schwimmen – Brust- und Kraulschwimmen

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
9	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt</p> <p>Kraul - Erleben der Wasserlage, Änderung des Wasserwiderstands und des dynamischen Vortriebs durch Erfahrungen der Anwendung bestimmter Techniken</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> •Kraul als Wechselzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende sicher ausführen <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • benennen wesentliche Merkmale einfacher Bewegungsabläufe <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutzen mediengesteuerte Formen der kriteriengeleiteten Rückmeldung 	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorher/Nachher Vergleich der erlernten Schwimmtechnik • Vorher/Nachher Vergleich Zeit/ Strecke/ Schwimmtechnik • Partnerfeedback • Stationenlernen • Wettkämpfe <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrieb • Atemtechnik • Atemrhythmus • Zug- und Druckphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmordner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper

		<ul style="list-style-type: none"> • nutzen einfache Hilfsmittel (Visualisierung, akustische Signale) beim Erlernen komplexer Bewegungen <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen komplexe Bewegungen hinsichtlich der Bewegungsqualität 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleitphase = Aktive Pause • Über- und Unterwasserphase • Wechselzugtechnik 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Zusammenhänge beschreiben • Bewegungsbeschreibung verbalisieren (Grobform) • Atemtechnik: Einatmen = über Wasser, Ausatmen = unter Wasser • Integration von Gleitphasen in Wende & Schwimmtechnik (Grobform) • Fachlich korrektes Darstellen & Argumentieren (auf der Grundlage der Unterrichtszusammenhänge) • Ausführungsqualität Atemtechnik, Gleiten (Grobform) • Anstrengungsbereitschaft & Individuelle Verbesserung <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung Schwimmtechnik in der Grobform sowie Wende • Überprüfung Zeit / Strecke / Technik <p>Kriterien</p>				

- Qualität Schwimmen (Bewegungskoordination, Wasserlage, Atemtechnik)
- Qualität Wende (flüssig, Abstoßimpuls)

**Gesamt-
dauer
des UVs:
9**

UV III: Abwechslungsreich Schwimmen für Experten – Brust- und Kraulschwimmen (optional als Differenzierung bei UV II)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
Siehe UV II	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt</p> <p>drei Schwimmtechniken auf höherem Niveau ausführen: korrekte Gesamtkoordination korrekte Integration einer geeigneten Atemtechnik sinnvolle Integration der Gleitphasen</p> <p>Erarbeitung und Vertiefung wettkampfkonformer und effizienter Start- und Wendetechniken</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf höherem Niveau ausführen <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • benennen wesentliche Bewegungsmerkmale auf höherem Niveau <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutzen mediengesteuerte Formen der kriteriengeleiteten Rückmeldung 	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältige Isolationsübungen • Technik vor Geschwindigkeit Zeit-/Partnerfeedback • Vorher/Nachher Vergleich der Schwimmtechnik • Vorher/Nachher Vergleich Zeit/Strecke/Schwimmtechnik • Partner- und Videofeedback • Partnerübung mit synchronisierten Armzügen • Wechselzugtechnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmordner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper (Paddles; Leine)

		<ul style="list-style-type: none"> • nutzen komplexe mediale Hilfsmittel (Visualisierung, akustische Signale) beim Erlernen komplexer Bewegungen <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen komplexe Bewegungen hinsichtlich der Bewegungsqualität 	<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrieb • Atemtechnik und -rhythmus • Kipp- und Rollwende • Rotation um Körperlängsachse • Gleitphase = Aktive Pause • Über- und Unterwasserphase • Wechselzugtechnik und Gleittechnik 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasenbilder erkennen • Feedback geben und annehmen • Anstrengungsbereitschaft & Individuelle Verbesserung <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung Schwimmtechnik in der Feinform sowie Start und Wende 				

- Überprüfung Zeit / Strecke / Technik

Kriterien

- Qualität Schwimmen (Bewegungskoordination, Wasserlage, Atemtechnik)
- Qualität Wende (flüssig, Abstoßimpuls)

**Gesamt-
dauer des
UVs: siehe
UV II**

UV IV: Die Grobform des Rückenschwimmens

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
6	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt</p> <p>Die Rückenschwimmtechnik in Grobform ausführen: korrekte Gesamtkoordination korrekte Integration einer geeigneten Atemtechnik sinnvolle Integration der Gleitphasen</p> <p>Erarbeitung und Vertiefung wettkampkonformer und effizienter Start- (Wasserstart zum Rückenschwimmen) und Rückenrollwende</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / f Gesundheit</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende ausführen <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • benennen wesentliche Bewegungsmerkmale des Starts, der Wende und der Schwimmtechnik <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • nutzen mediengesteuerte Formen der kriteriengeleiteten Rückmeldung 	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältige Isolationsübungen • Technik vor Geschwindigkeit Zeit/ Partnerfeedback • Vorher/Nachher Vergleich der Schwimmtechnik • Vorher/Nachher Vergleich Zeit/ Strecke/ Schwimmtechnik • Partnerfeedback und Videofeedback <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrieb 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmdner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper (Paddles, Leine)

		<ul style="list-style-type: none"> • nutzen komplexe mediale Hilfsmittel (Visualisierung, akustische Signale) beim Erlernen komplexer Bewegungen <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen komplexe Bewegungen hinsichtlich der Bewegungsqualität 	<ul style="list-style-type: none"> • Atemtechnik und -rhythmus • Wechsel von Antrieb und Erholung • Rotation um Körperlängsachse • Gleitphase = Aktive Pause • Über- und Unterwasserphase • Wechselzugtechnik • Delphinantrieb und Fußkick • Kraulbeinschlag • ruhender Pol des Kopfes • 90 Grad Winkel von Ober- und Unterarm • Rückenrollwende 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasenbilder erkennen • Feedback geben und annehmen • Anstrengungsbereitschaft & Individuelle Verbesserung <p>Punktuell</p>				

- Überprüfung Schwimmtechnik sowie Start und Wende
- Überprüfung Zeit / Strecke / Technik

Kriterien

- Qualität Schwimmen (Bewegungskoordination, Wasserlage, Atemtechnik)
- Qualität Wende und Start (flüssig, Abstoßimpuls)

**Gesamt-
dauer des
UVs: 6**

UV V: Das Schwimmbzeichen Bronze/Silber (DSJA)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
6	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt</p> <p>Bronze Sprung kopfwärts (Erarbeitung einfacher, normierter Fuß- und Kopfsprünge) Startsprung Schwimmen in Wechsel- und Gleitzugtechnik (150m Bauch-/50m Rückenlage in max. 15`) Paketsprung von Startblock oder 1-m-Brett 2m Tieftauchen</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>BWK • eine Wechselzug- und Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende ausführen</p> <p>MK • sensibler Umgang mit Angst- und Wagnissituationen</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältige Isolationsübungen • Technik vor Geschwindigkeit Zeit/Partnerfeedback • Vorher/Nachher Vergleich der Schwimmtechnik • Vorher/Nachher Vergleich Zeit/Strecke/Schwimmtechnik • Partnerfeedback und Videofeedback <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrieb 	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlagen Schwimmordner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper (Paddles, Leine)

	<p>Baderegeln</p> <p>Silber Sprung kopfwärts (Erarbeitung einfacher, normierter Fuß- und Kopfsprünge) Startsprung Schwimmen in Wechsel- und Gleitzugtechnik (300m Bauch- /100m Rückenlage in max. 20`)</p> <p>10m Streckentauchen 2m Tieftauchen Sprung aus 3m Höhe oder zwei Sprünge aus 1m Höhe Kenntnis der Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung</p> <p>Qualifikationsnachweise (DJSA) = Vermerk Zeugnis und Schülerakte</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Atemtechnik und -rhythmus • Wechsel von Antrieb und Erholung • Gleitphase = Aktive Pause • Über- und Unterwasserphase • Wechselzugtechnik • Rückenrollwende • Selbstrettung/ Fremdrettung • Kopf- und fußwärtiges Abtauchen • Startsprung 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln • Reflektierter und progressiver Umgang mit der eigenen Angst <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung Anforderungen DJSA Silber (in mehreren UEs / begleitend möglich) <p>Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität Schwimmen (Bewegungskoordination, Wasserlage, Atemtechnik) • Qualität Wende und Start (flüssig, Abstoßimpuls) 				
<p>Gesamtdauer des UVs: 6</p>				

UV VI: Rettungsschwimmen - Selbst- und Fremdrettung im Wasser

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
8	<p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung für die Nutzung von Hilfs- und Rettungsmitteln • Lösen von Wadenkrämpfen • Ziehen / Schieben • Achselschleppgriff • Kopfschleppgriff • Einfache Kombi-Übung <ul style="list-style-type: none"> - 10-15m Anschwimmen - situativ angemessene Wahl des Transportes - angemessene Transporttechnik in erweiterter 	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / E Kooperation und Konkurrenz / F Gesundheit</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis der Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung und Fremdrettung sachgerecht nutzen <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • können das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • können sensibel mit Angst- und Wagnissituationen umgehen und 	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältige Isolationsübungen • Technik vor Geschwindigkeit Zeit/Partnerfeedback • Vorher/Nachher Vergleich der Schwimmtechnik • Vorher/Nachher Vergleich Zeit/ Strecke/ Schwimmtechnik • Partnerfeedback und Videofeedback <p>Fachbegriffe:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlagen Schwimmordner • Lernkarten und Bewegungsposter • Schwimmhilfen/-körper (Paddles, Leine)

	<p>Grobform</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basics: Rettungskette / Notfallmanagement • Sensibilisierung für die individuelle Leistungsfähigkeit & Leistungsgrenze (reflektierter Eigenschutz vor unreflektierter Fremdrettung) 	<p>Strategien anwenden, um diese zu bewältigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Integration von Transport-Techniken in die Aufwärmphasen mehrerer UEs - auch anbahnend UV-übergreifend • Szenische Konfrontation mit annähernd 'realen' Gefahrensituationen • Bewusster Umgang mit Heterogenität und Anbahnung entsprechender Erlebnissituationen - (fast/nicht) alle können einander helfen: <ul style="list-style-type: none"> - Jungen/Mädchen - groß/klein - schwer/leicht - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transportieren / Abschleppen • Ziehen / Schieben • Achselschleppgriff • Kopfschleppgriff • "Lebensrettender Handgriff" / Atemwege immer frei • Rettungskette 5-W-Fragen 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung:</p> <p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Zusammenhänge beschreiben • Partnerfeedback geben und annehmen • Anwendungssicherheit von Koordinations- und Technikaspekten Beobachtungskriterien 				

- Fachlich korrektes Darstellen & Argumentieren (auf der Grundlage der Unterrichtszusammenhänge)
- Ausführungsqualität der jeweils fokussierten Teilaspekte
- Motivation / Anstrengungsbereitschaft
- Individuelle Verbesserung

Punktuell

- Überprüfung 10m Ziehen
- Überprüfung 10m Schieben
- Überprüfung Kopf- oder Achselschleppgriff
- Kombi-Übung (siehe Beschreibung)

Kriterien

- Erfolgreiches Transportieren bzw. Abschleppen
 - Transportieren: bestanden / nicht bestanden
 - Abschleppen
- Kombi-Übung komplett / teilweise bestanden / nicht bestanden

**Gesamt-
dauer des
UVs: 8**

UV VII: Basketball: Positionshalten im 5:5:5 – Mit Explosivkraft und Pick & Roll näher und näher zum Korberfolg“

Graduelle Steigerung der Trefferfrequenz im Positionswurf und Korbleger, sowie das Herausspielen treffsicherer Spielsituationen im 5:5:5 mittels regelkonformen Stellen von Blocks, Pick & Roll und Explosivkraft

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
6	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhalt/ BWK</p> <p>Einführung eines regelkonformen Blocks (auch Pick genannt)</p> <p>Wiederholung und Festigung des Brustpasses/ Bodenpasses</p> <p>Give and Go (Doppelpass) Wiederholung und Einführung des “Pick and Roll”</p> <p>Positionswurf mit hoher Trefferquote von naher Distanz (individueller Distanz) zum Korb</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK/MK:</p> <p>Die Schüler:innen erstellen mit ihrer Handykamera Bewegungsvideos zum Positionswurf und Pick and Roll, teilen diese in Phasen ein und benennen deren Namen sowie Funktion</p> <p>Die Schüler:innen erstellen mit ihrer Handykamera Bewegungsvideos zum Korbleger und Give and Go, teilen diese in Phasen ein und benennen deren Namen sowie Funktion</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reise nach Jerusalem im Basketball zur Erhöhung der Trefferfrequenz (Wurfspiel) • Bewegungsbeschreibungen mittels klassischer Bewegungsvorlage oder Video als Wiederholung zu Beginn • Schrittreihenfolge beim Korbleger 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz</p> <p>Handy, Videokamera, Laptop</p>

	Korbleger mit Anlauf (Differenzierung: Korbleger nach einem Pick & Roll)	Medienkompetenzrahmen: 2.1 – 2.4	<p>graduell erweitern bzw. Verändern (1 Schritt weniger machen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Microsoft Teams selbst gefilmte Videos in der Klasse ressourcenorientiert beschreiben und analysieren • Pick and Roll per YouTube Videos einführen und ebenfalls filmen 	
8	<p>Inhalt/BWK</p> <p>Zielspiel 5 gegen 5 gegen 5 mit fest zugeteilter Position sowie explosiven Bewegungen aus der Ruhe</p> <p>Die Schüler:innen lernen basketballspezifische Handlungssituationen differenziert</p>	<p>E Kooperation und Konkurrenz</p> <p>UK</p> <p>Die Schüler:innen können die Bewältigung von Handlungssituationen im 5:5:5 kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, den Umgang mit Fairness und</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduzierung der SpielerInnenanzahl (3-3-3) • Explosivkraft per Trockenübungen und im 1:1 schulen • Schulung von Blocksituationen mit 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p>

	<p>wahrzunehmen sowie im Zielspiel <u>5:5:5 ohne Fast Breaks und Konter</u> technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, indem sie sich freie Situationen zum Korbwurf herausspielen. Dazu zählt z.B. das:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkonformer und technisch sinnvoll positionierter Block • Gemeinsame Offense und Defense in Würfeltaktik und alternativer Taktik (1x Aufbau, 2x Flügel, 2x tiefer Center) <p>Die Schüler:innen lernen die festen Positionen bei Offense und Defens auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich zu spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für</p>	<p>Kooperationsbereitschaft im Basketball beurteilen.</p>	<p>Youtube Videos und Mini Beamer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videos von Basketballspielen hinsichtlich ihrer Spielzüge bewerten • Eigenes Spiel filmen und hinsichtlich taktischer Verbesserungen beschreiben und analysieren • Blockstellen beim Streetball vertiefen 	<p>Handy, Videokamera, Laptop</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

	<p>erfolgreiches Spielen erläutern. Dazu zählt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinnvolle Anwendung des Pick&Rolls • Anwendung des herausgespielten Positionswurfs und Korblegers <p>Die Schüler:innen lernen konstitutive, strategische und moralische Regeln im Zielspiel 5:5:5 grundlegend zu unterscheiden, Funktionen von Regeln zu benennen und Regelveränderungen gezielt anzuwenden.</p>			
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichtsbegleitend: SoMi Bewegungsausführung (Progression) des Pick&Rolls sowie soziales Verhalten zu Mitschüler:innen</p> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korbwurf und Trefferfrequenz von sehr naher Position (10 Würfe) • Korbleger ohne (differenziert mit) Anlauf und Zeigen einer techniknormierten Bewegungsdemonstration 				

Punktuell: Regelkonformes und soziales Verhalten im 5 gegen 5 gegen 5:

- Einhalten der Spielregel (Spielen ohne Fastbreak und Konter)
- Beziehe ich meine Mitspieler:innen ein?
- Versuche ich selbst Punkte zu erzielen?
- Hektisches Spiel oder kontrollierte Explosivkraft?
- Halte ich meine Position?
- Stelle ich einen regelkonformen Block im Spiel und verschaffe meinem Mitspieler dadurch eine bessere Wurf-/Korblegerposition

Anwenden des Pick & Roll

**Gesamt-
dauer
des UVs:
14**

UV VIII: Fit, stark, schnell UND dabei gesund bleiben! – Altersangemessenes Training mit Geräten (Fitnessstudio).

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
4	<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</p> <p>Inhalt Kraft- und Ausdauertraining im Fitnessstudio</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	<p>Inhaltsfelder</p> <p>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. <p>UK</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Rückmeldungen & Technikkorrektur • Schüler helfen Schülern • Individueller Trainingsplan • Individuelle Trainingsziele • Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskeln des Körpers • Kraft- und Ausdauerübungen an und mit Geräten 	<ul style="list-style-type: none"> • Diverse Fitness-Geräte • Trainings-Plan • Fitness-Apps (zur Ansicht)

	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen. Die Schüler:innen können ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen. <p>Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hypertrophie Training Kraft-Ausdauer-Training Ausdauertraining Datenschutz in Fitness-Apps Erstellen erster Trainingspläne 	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. <p>d: Leistung</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. Die Schüler:innen können ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und 		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen.</p> <p>f: Gesundheit SK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. <p>Medienkompetenzrahmen: 1.1-1.4, 2.2, 4.4</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Trainingsplan punktuell: Technikdemonstration, Beobachungskriterium: Lernprogression (ausgangsorientiert), Zieltechnik, Leistung (Wiederholung, Zeit, Übungsvariation), Dokumentation</p>				

**Gesamt-
dauer
des UVs:
24**

UV IX: Fit werden, ohne ein Kraftprotz zu sein – Das Training mit dem eigenen Körpergewicht.

(Alternative zu UV VIII)

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
4	<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</p> <p>Inhalt Kraft- und Ausdauertraining ohne Geräte</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] 	<p>Inhaltsfelder</p> <p>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. <p>UK</p>	<p>Individualisierung durch did./ meth. Zugänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Rückmeldungen & Technikkorrektur • Schüler helfen Schülern • Individueller Trainingsplan • Individuelle Trainingsziele • Übungsvariationen • Videoanalyse <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskeln des Körpers • Kraft- und Ausdauerübungen mit 	<ul style="list-style-type: none"> • Reckstangen, Kästen, Parallelbarnen, etc. • Trainingsplan • Fitness-Apps (zur Ansicht)

	<ul style="list-style-type: none"> • gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] <p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen. • Die Schüler:innen können ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen. <p>Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hypertrophie Training • Kraft-Ausdauer-Training • Ausdauertraining • Datenschutz in Fitness-Apps • Erstellen erster Trainingspläne 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. <p>d: Leistung</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. • Die Schüler:innen können ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler:innen können die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller 	<p>dem eigenen Körpergewicht</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	--

		<p>Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen.</p> <p>f: Gesundheit</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schüler:innen können gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. <p>Medienkompetenzrahmen: 1.1-1.4, 2.2, 4.4</p>		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: unterrichtsbegleitend: Einsatz- und Übungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Trainingsplan punktuell: Technikdemonstration, Beobachtungskriterium: Lernprogression (ausgangsorientiert), Zieltechnik bzw. Technikvariation, Leistung (Wiederholung, Zeit, Gewicht), Dokumentation</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs:</p>				

4.3 Jahrgangsstufe 9

UV I: Basketball: Mit theoretischem Know-Hows und Kreativität zur Verbesserung unserer individuellen Basketballtechnik

Die analytisch-synthetische und ganzheitliche Methode im Vergleich und deren Nutzen zur Verbesserung basketballspezifischer Techniken.

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
10	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><i>Inhalt/ BWK</i></p> <p>Wiederholung eines regelkonformen Blocks sowie des Giva and Go und Pick&Rolls</p> <p>Wiederholung und Festigung des Brustpasses/ Bodenpasses</p> <p>Korbwurf mit a.-s. Methode und ganzheitlicher Methode im Vergleich - bestenfalls 70% Trefferquote von</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><i>SK/MK:</i></p> <p>Die Schüler:innen teilen nach einem Bewegungskvideo den techniknormierten Positionswurf in funktionale Phasen ein und benennen die jeweiligen Phasen. Anschließend werden die jeweiligen Einzelphasen durch Übungen der LP isoliert geübt.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführung der Phasen mit und ohne Ball • Bewegungsbeschreibungen mittels normierter Bewegungsvorlage oder normiertem Video als Wiederholung zu Beginn 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz</p> <p>Handy, Videokamera, Laptop</p>

	<p>naher Distanz (individueller Distanz) zum Korb</p> <p>Freiwurf mit einer möglichst hohen Trefferquote bedingt durch Übungen der analytisch-synthetischen Methode</p> <p>Korbleger mit Anlauf ganzheitlich und nach a.-s. Methode im Vergleich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Differenzierung: Schüler:innen erstellen selbst analytisch-synthetische Übungen zu den jeweiligen funktionalen Phasen.</p> <p>Ganzheitliches Üben des Positionswurfs</p> <p>Begründete Beurteilung, welche Methode zielführender ist</p> <p>Die Schüler:innen teilen nach einem Bewegungskvideo den techniknormierten Korbleger in funktionale Phasen ein und benennen die jeweiligen Phasen. Anschließend werden die jeweiligen Einzelphasen durch Übungen der LP isoliert geübt.</p> <p>Differenzierung: Schüler:innen erstellen selbst analytisch-synthetische Übungen zu den jeweiligen funktionalen Phasen.</p> <p>Ganzheitliches Üben des Korblegers mit Anlauf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variation/Anzahl bei Übungen der jeweils normierten Phase in Positionswurf und Korbleger • Bei Microsoft Teams selbst gefilmte Videos mit der normierten Technik hochladen und vergleichen • Leistungsstarke Schüler:innen Übungen zu den jeweiligen Phasen im Positionswurf und Korbleger selbst erstellen und funktional begründen lassen 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		Begründete Beurteilung, welche Methode zielführender ist Medienkompetenzrahmen: 2.1 – 2.4		
2	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Einführung in das Finten:</p> <p>Wurffinte</p> <p>Lauffinte</p> <ul style="list-style-type: none"> • No-Look Pass 	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Die Schüler:innen erlernen die Funktion der Finten und dessen Nutzen im Zielspiel kennen und wenden diese zunächst im 3 gegen 3 und später im Zielspiel an.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <p>Schattenübungen</p> <p>Spieleranzahl</p> <p>Reduzierte Gegnerzahl</p> <p>Finten isoliert oder zusammen üben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Explosivkraft und der dadurch entstehenden Verwirrung 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz</p>
4	<p>Inhalt/BWK</p> <p>Zielspiel 5 gegen 5 mit fest zugeteilter Position sowie</p>	<p>E Kooperation und Konkurrenz</p> <p>UK</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p>	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p>

	<p>explosiven Bewegungen und Finten aus der Ruhe</p> <p>Die Schüler:innen lernen basketballspezifische Handlungssituationen differenziert wahrzunehmen sowie im Zielspiel 5:5 <u>ohne Fast Breaks und Konter</u> technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, indem sie sich durch das Finten freie Situationen zum Korbwurf herausspielen. Dazu zählt z.B. das:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden der gelernten normierten Techniken sowie deren Beurteilung im Zielspiel • Gemeinsame Offense und Defense in Würfeltaktik und alternativer Taktik (2x Aufbau, 2x Flügel, 2x tiefer Center) <p>Die Schüler:innen vertiefen die festen Positionen bei Offense und Defense auf fortgeschrittenem</p>	<p>Die Schüler:innen können die Bewältigung von Handlungssituationen im 5:5 kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft im Basketball beurteilen.</p> <p>Die Schüler:innen können die Qualität der Finten koordinativ beschreiben und nach Qualität beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzierung der SpielerInnenanzahl (3-3-3) • Nur bestimmte Spieler dürfen Körbe erzielen • Explosivkraft bei Finten per Trockenübungen und im 1:1 schulen • Schulung von Blocksituationen mit Youtube Videos und Mini Beamer • Videos von Basketballspielen hinsichtlich ihrer Spielzüge bewerten • Eigenes Spiel filmen und hinsichtlich taktischer Verbesserungen beschreiben und analysieren 	<p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz...</p> <p>Handy, Videokamera, Laptop</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

	<p>Spielniveau. Sie spielen regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich und können dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. Dazu zählt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Anwendung des herausgespielten Positionswurfs und Korblegers ● Anwendung der Finten ● Die Schüler:innen lernen konstitutive, strategische und moralische Regeln im Zielspiel 5:5 grundlegend zu unterscheiden, Funktionen von Regeln zu benennen und Regelveränderungen gezielt anzuwenden. 		<ul style="list-style-type: none"> ● Blockstellung beim Streetball vertiefen 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichtsbegleitend: SoMi Bewegungsausführung (Progression) des Pick&Rolls sowie soziales Verhalten zu Mitschüler:innen</p>				

Punktuell:

- Techniknormierter Korbwurf und Trefferfrequenz von sehr naher Position (10 Würfe)
- Techniknormierter Korbleger ohne (differenziert mit) Anlauf und Zeigen einer techniknormierten Bewegungsdemonstration

Punktuell: Regelkonformes und soziales Verhalten im 5 gegen 5:

- Einhalten der Spielregel (Spielen ohne Fastbreak und Konter)
- Beziehe ich meine Mitspieler:innen ein?
- Versuche ich selbst Punkte zu erzielen?
- Hektisches Spiel oder kontrollierte Explosivkraft?
- Halte ich meine Position?
- Benutze ich die jeweiligen Finten?
- (Stelle ich einen regelkonformen Block im Spiel und verschaffe meinem Mitspieler dadurch eine bessere Wurf-/Korblegerposition)

(Anwenden des Pick & Roll)

Gesamtdauer des UVs:
16

UV II: Das Fitnessstudio in der Turnhalle

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschl
4 - 6 Std	<p>BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltsfeld e: Gesundheit Zielsetzung der Reihe: Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness verbessern und verstehen</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen</p>	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben</p> <p>MK für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</p> <p>UK Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige, kriteriengeleitete Vermittlung von Compound Übungen • Herausarbeitung von technischen Schlüsselbewegung <p>→ BackSquat, Frontsquat, Liegestütz, Plank, Lunges, Klimmzüge, Situps und Crunches ggf. Kreuzheben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erproben von Vereinfachungs- und Intensivierungsmaßnahmen <p>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Fitnessbändern/ Gewichten oder 	<p>Methodenblätter mit Ablaufschemen der Bewegungen</p>

			<p>unterschiedlichen Belastungs-Akzentuierungen (DropSets, Slow Training, Paused Movements,..)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen des Hebelwirkungs-prinzips 	
4 - 6 Std	<p>BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltsfeld e: Gesundheit Zielsetzung der Reihe: Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness verbessern und verstehen</p>	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</p> <p>MK grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden</p> <p>UK Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen unterschiedlicher Gestaltungsmöglichkeiten von Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> - AMRAP; EMOM, Zirkel, Metcons, Partnerworkouts • Veränderung von Parametern innerhalb des Workouts: <ul style="list-style-type: none"> - Pausen- und Belastungszeiten 	

			- Erschwerungs- Vereinfachungsmögl lichkeiten	
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichts begleitend: Bewegungsausführung und kriteriengeleitetes Feedback beim Erlernen neuer Bewegungen; engagiertes Mitarbeiten und Verbessern beim Erlernen/ Verbessern der neuen Bewegungen; teamfähiges und konstruktives Verhalten im Miteinander sowohl als Bewegungsvorbild bei leistungsstarken Schülern als auch offenes und lernwilliges Verhalten bei leistungsschwachen Schülern</p> <p>Punktuelle Abnahmen: Erstellung eines eigenen Workouts für eine bestimmte Könnensstufe (Gruppenarbeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen sollten richtig vorgemacht und Schlüsselstellen der Technik erläutert werden (Individualnote) - Bewegungskorrektur erfolgt während des Workouts durch die präsentierenden Schüler (Individualnote) - Anpassung des Workouts an die geforderte Belastungsform (z.B. Workout für Anfänger sollte niederschwellig angelegt sein) (Gruppenbewertung) - Sinnvolle Aufteilung in Rollen innerhalb der Gruppe (Gruppenbewertung) 				
<p>Gesamtdauer des UVs: 12</p>				

UV III: Koordinationstraining

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
	<p>BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><i>Inhalt</i> Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen</p>	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen MK grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden UK</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	

			Methodische Entscheidungen:	
Form der Leistungsüberprüfung:				
Gesamt auer des UVs: 12				

UV IV: Ringen und Kämpfen - Werfen und Fallenlassen

Techniken und Prinzipien des vertrauensvollen und kontrollierten sportlichen Handelns.

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
	<p>Inhalt/ BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] - in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] 	<p>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Leistungsverständnis von Sport [d] <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge 	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander • Spielerische Gruppenkämpfe ("Schildkröten umdrehen") • spielerische Partnerübungen (z.B. Kampf um den Medizinball) • Fallen und Abrollen • Stationenlernen zum Werfen und Fallen • Regelkunde <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontern 	<ul style="list-style-type: none"> • Judomatten • Medizinbälle

		<p>von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]</p> <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen verwenden <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Situationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinieren • Fintieren 	
	BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicherheitsrelevantes Verhalten 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Videoanalyse • Partnerkorrektur <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichts begleitend: Einsatz-, Anstrengungs- und Übungsbereitschaft, Verantwortungsgefühl, Reflexionsfähigkeit im und Teilnahme am Unterrichtsgespräch Punktuell: Wurf- und Falltechniken (Abnahme)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 12</p>				

UV V: "Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!" - An Barren, Reck und Ringen auch schwierige Übungen sicher turnen.

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
	<p>Inhalt/ BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4] <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> - normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	<p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flugelemente und Schwungübungen • Stütz und Handstand • Grätschsitz • Felgaufschwung, Felgumschwung, Unterschwingung am Reck • Schwingen • sicher landen 	<ul style="list-style-type: none"> • Matten • i-Pads

		<ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 Mk a2] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen 		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>auswählen und verwenden [10 MK a3]</p> <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] 		
	BF/SB 5 Bewegen an Geräten - Turnen		<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellungen • Partnerkorrektur 	

Form der Leistungsüberprüfung:
Eine selbstentwickelte turnerische Gruppengestaltung präsentieren
Demonstration von Bewegungen (auch Hilfestellungen)

Gesamtdauer des UVs:
12

UV VI: Leichtathletik - eine neue komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
	<p>Inhalt/ BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] <p>Inhaltlicher Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	<p>Inhaltsfelder:</p> <p>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laufspiele (Staffeln, Minimarathon, Slalomläufe, etc.) Laufschule, Lauf-ABC Überdistanzläufe Hoch/Weit- und Zielwürfe mit unterschiedlichen Wurfobjekten Stationenlernen zum Werfen und Stoßen Stoßhand, Druckbein Variables Springen hoch/tief/weit <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lauf-ABC Ausdauer Schnelligkeit 	<p>Startblöcke Klappen Maßbänder Stoppuhren Handys/Kameras/Tablets</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgenauigkeit • Sprung-Variationen 	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] 		
	<p>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>		<p>Methodische Entscheidungen: Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicherheitsrelevantes Verhalten • Lauschule, Lauf-ABC • Weitwurf mit Dreischritt-Anlauf • 100m-Sprint • Weitsprung • Fosburyflop • Videoanalyse • Partnerkorrektur • Messverfahren • Leichtathletik-Sportfest <p>Fachbegriffe:</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale 	
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichtsbegleitend: Einsatz-, Anstrengungs- und Übungsbereitschaft, Verantwortungsgefühl, Reflexionsfähigkeit im und Teilnahme am Unterrichtsgespräch Punktuell: 100m- und 400m-Sprint, Weit- und Hochsprung, Kugelstoßen, (Speer- und Diskuswurf) nach bekannten Kriterien (tabellarische Übersicht nach Alter: Vorgabe des Deutschen Leitathletikverbandes)</p>				
<p>Gesamtdauer des UVs: 12</p>				

4.4 Jahrgangsstufe 10

UV I: Fitness: Wie stark bin ich? - Kooperative Ermittlung eines funktionalen Fitnessstrainings

Besondere Berücksichtigung des gesund-funktionalen Trainings.

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
1	<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</p> <p><i>Inhalt/ BWK</i></p> <p>Elemente der Fitness</p> <p>Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p>Ein gesund-funktionales Muskeltraining (z. B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung verschiedener</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><i>SK/MK:</i></p> <p>Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben.</p> <p>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.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung des Motorischen Tests NRW als Standardmessung • Erarbeitung der Begrifflichkeiten Krafttraining, Muskelfunktion, Agonist/Antagonist, Dysbalancen, etc. • Gestaltung eines Zirkeltrainings mithilfe von Stationenkarten 	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen , usw. für die Testungen</p> <p>Turnhalle, Schulhof, Sportplatz</p> <p>Handy, Stoppuhr, digitale Trainingsplan</p>

	<p>Fähigkeiten (Koordination, Kondition, Kraft,...) kriterienorientiert entwickelt, einüben und vorstellen.</p> <p>Eingangsdiagnose über den Motoriktest NRW mit den angegebenen Disziplinen.</p> <p>https://www.land.nrw/de/der-motorische-test-fuer-nrw-mt1--</p> <p>Re-Testung und Vorstellung des selbstständig, unterrichtsbegleitend durchgeführten Trainingsprogrammes sowie Reflexion der Effektivität.</p>	<p>Medienkompetenzrahmen: 2.1 – 2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Programmgestaltung mit Kriterien: Übungsauswahl im Bezug auf Dysbalancen, Aufbau des Zirkels, Anleitung, Gestaltung der Stationenkarten, Durchführung • Unterrichtsbegleitede Verbesserung durch eigenständiges Trainingsprogramm • Reflexion des Trainings • optional: einmaliger Ausflug ins Fitnessstudio • optional: Ersetzen des UV durch analoge Inhalte im Rahmen eines Studio-Besuchs 	<p>erstellung (ggf. mit APP-Nutzung)</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

Form der Leistungsüberprüfung:

Unterrichtsbegleitend: SoMi, Unterrichtsbeteiligung, Vorstellung einer exemplarischen Trainingseinheit, , Testung und Re-Testung des Sportmotoriktests im Klassenverband, Durchführung

Punktuell:

- Vorstellung eines Trainingszirkels
- Referate zu den sportmotorischen Begrifflichkeiten

Punktuell: Gesundheits- und Sicherheitsaspekte:

- Einhaltung sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen wie Aufwärmen, Bewegungsausführung und weiterer gesundheitlicher Aspekte
- Anleitung und Vermittlung spezifischer Übungen und Übungsausführungen

**Gesamt-
dauer
des UVs:
14**

UV II: Bewegen an Geräten - Kooperative Vermittlung des normgebundenen Turnens

Besondere Berücksichtigung technisch-koordinativer Grundlagen und turnerischer Elemente unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheit und Hilfestellungen.

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
1	<p>BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Inhalt/ BWK</p> <p>Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <p>Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngerätes demonstrieren</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK/MK:</p> <p>Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Merkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</p> <p>Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen.</p> <p>Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videoanalyse einer Bewegung, Aufnahme der Kür • Bewegungs- und Hilfestellungsplakate • Einbindung von Musik in die Bewegungsgestaltung 	<p>Ausgewählte Turngeräte</p> <p>Handy-/Kameranutzung</p> <p>APP-Nutzung (z. B. Coaches Eye)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit <p>Angeleitetes Turnen am Boden, Barren oder Reck meistern.</p> <p>Erlernen von Elementen an den Geräten mithilfe geführter Übungsreihen.</p> <p>Kooperative Gestaltung einer Bewegungskür unter besonderer Berücksichtigung der Hilfestellung.</p>	<p>D Leistung</p> <p>Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 2.1 – 2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunktsetzung auf einen sicherheitsgemäßen Auf- und Abbau sowie eine sichere Übungsausführung. • optional: Zusammenstellung eines individuellen Trainingsplanes zur Verbesserung einer Übung (in Anlehnung an UV I) • Berücksichtigung typischer Begrifflichkeiten (Körperspannung, Körperschwerpunkt, Raumachsen, Bewegungsbeschreibung,...) 	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

- Kriterien einer Kür:
Elemente,
Übergänge, Musik,
Variationen,
Technik, Sicherheit
und Hilfestellung,
Ausführung,
Schwierigkeit

Form der Leistungsüberprüfung:

Unterrichtsbegleitend: SoMi, Auf- und Abbau, Sicherheit und Hilfestellung, Regeleinhaltung, Beteiligung an Reflexion, praktische Umsetzung

Punktuell:

- Demonstration von Hilfestellungen
- Durchführung/Präsentation einer Kür

**Gesamt-
dauer
des UVs:
12**

UV III: Klettern – Ab an die Wand

Sammeln erster Bewegungserfahrungen im Sportklettern und Bouldern unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte zur Durchführung eines sicheren Kletterns.

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
1	<p>BF/SB</p> <p><i>Inhalt/ BWK</i></p> <p>Klettern an künstlichen Kletterwänden.</p> <p>Sicherungstechnik Toprope erlernen und sicher anwenden.</p> <p>Bouldern an künstlichen Wänden.</p>	<p>A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><i>SK/MK:</i></p> <p>Aspekte der Bewegungslehre am Beispiel von Klettertechniken (Gegendrucktechnik, Reibungsklettern, Mantlen, Stützen, Verschneidungsklettern, Fußtechniken, etc.) vertiefen.</p> <p>Wahrnehmung und Körpererfahrung in sportartspezifischen Situationen erlernen.</p> <p>Mediengestützte Bewegungsbeobachtung mithilfe von</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material- und Ausrüstungskunde als separaten Aspekte • Einübung klettertechnischer Grundfertigkeiten mit Turngeräten (Pferd, Reck, Barren, Sprossenwand) 	<p>Ausgewählte Turngeräte als normungebundenes Turnen</p> <p>Nutzung der Boulderwand</p> <p>Nutzung der Kletterwand im Schaurte</p> <p>Nutzung der Wände und der Highline in der Kletterhalle</p>

		<p>kriteriengeleiteten Rückmeldungen erstellen.</p> <p>C Wagnis und Verantwortung</p> <p>Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.</p> <p>Verlässlich klettertypische verbale („Zu“, „Ab“ und nonverbale Rückmeldungen geben.</p> <p>Einübung und fehlerfreie Durchführung der Sicherungstechniken.</p> <p>UK:</p> <p>Einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</p> <p>Medienkompetenzrahmen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einüben der Sicherungssituation in 3er-Seilschaften im Waagerechten. • Simulation der Klettersituation mit Toprope am Leiterwand oder beim Kistenklettern. • Erst nach perfekter Sicherungsbeherrschung klettern an der Wand im Schaurte. • Exkursion in die Kletterhalle Dellbrück als Abschluss des UV. 	<p>Handy-/Kameranutzung</p> <p>APP-Nutzung (z. B. Coaches Eye)</p> <p>Smart, Safelock-Karabiner, Normgerechte Gurte und Seile, etc.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		2.1 – 2.4		
<p>Form der Leistungsüberprüfung: Unterrichtsbegleitend: SoMi, Auf- und Abbau, Sicherheit, Regeleinhaltung, Beteiligung an Reflexion, praktische Umsetzung</p> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Sicherungstechnik in 3er-Seilschaft: Jede(r) zeigt jede Funktion. • Bewertung einer Leistungs- und Wagnissituation an der Kletterwand: Selbstreflektierte Einschätzung der Leistungsfähigkeit mit Überprüfung der sportlichen Leistungsfähigkeit (Höhe, Schwierigkeitsgrad). • optional: Referate zu verschiedenen Aspekten des Kletterns 				
<p>Gesamtdauer des UVs: 14</p>				

UV IV:Basketball- Förderung psychosozialer Ressourcen durch Persönlichkeits- und Teamentwicklung

Verteidigen lernen individual- und mannschaftstaktisch.

Sequenz	Inhaltsfelder & Inhaltliche Schwerpunkte Themen der Sequenzen	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung, Kompetenzbezüge zum Medienkompetenzrahmen	didaktische und methodische Zugänge Möglichkeiten der Individualisierung	Materialvorschläge
6	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhalt/ BWK</p> <p>Rollenpendelbasketball im 5:5:5 Kontinuum (Team Supporters vs Team Pokerfaces vs Team Egos)</p> <p>Basketballparcours im Team (Rollenverteilung innerhalb der Teams z.B. dribbeln, werfen, passen, fangen etc.)</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>SK/MK:</p> <p>Aufgabenzusammenhalt: Zusammenarbeiten bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele, Mitverantwortung für den Unterricht, gegenseitige emotionale und funktionale Unterstützung</p> <p>Sportliches Selbstbewusstsein: positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der allgemeinen als auch basketball-spezifischen motorischen Leistungsfähigkeit</p> <p>Kollektives Selbstbewusstsein: positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der motorischen und der</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <p>Übernahme organisatorischer Aufgaben und Rollen</p> <p>Kooperative Bewegungsaufgaben</p> <p>Rituale unterstützen</p> <p>Handlungsdruck in Wettkampfsituationen bewältigen</p> <p>Anforderungen standhalten durch Simulation von Konkurrenz</p>	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof</p> <p>Handy, Reflexionsbögen</p>

	<p>Jokerspiel (Körbe des geheimen Jokers zählen doppelt)</p> <p>Stummes Spiel (ohne verbale Verständigung spielen)</p> <p>Ballpasszirkulationen in verschiedenen Regelvariationen miteinander und gegeneinander</p> <p>Angriffe in gruppentaktischen variablen Formen inkl. Reflexion</p> <p>Vier Ecken Spiel (gemeinsam ankommen trotz Verteidigen und Angriff)</p> <p>Rückstand aufholen (Strategien gemeinsam entwickeln)</p> <p>Heaven and Hell Variationen (unter Druck Freiwürfe werfen)</p>	<p>sportartspezifischen Leistungsfähigkeit des Teams</p> <p>Kooperationsfähigkeit: Fähigkeit zur Perspektivübernahme, sprachlichen Verständigung und Bereitschaft zur sozialen Verantwortung</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielidee und Regeln selbstständig spielen.</p> <p>Grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</p> <p>UK</p> <p>Die Schüler:innen können die Bewältigung von Handlungssituationen kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, den Umgang mit den Aufgaben beurteilen.</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 2.1 – 2.4</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>4</p>	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhalt/BWK</p> <p>Steal: Halteball, Herausreißen und Herausschlagen des Balles</p> <p>Ballfischvariationen (seitlich, weit oben etc.)</p> <p>Blockieren zu Dribbelbeginn (Innenhand, Außenhand, von hinten)</p> <p>Blocken: Blocken der Korblegervariationen</p> <p>Blocken den Positionswurfes</p> <p>Rebounden:</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schüler:innen können ihre eigenen Bewegungen reflektiert beschreiben und Vor- und Nachteile ihrer Bewegungsausführung in eigenen Worten einfach erklären.</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielidee und Regeln selbstständig spielen.</p> <p>Grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</p> <p>Die Schüler:innen können die Abbildungsreihe einer Technikdemo des Steals, Blocks, und Rebounds erläutern, in Phasen einteilen und Bewegungsmerkmale beschreiben.</p> <p>Medienkompetenzrahmen: 2.1 – 2.4</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <p>Bewegungsbeschreibungen mittels mit kriteriengeleitetem Beobachtungsbogen</p> <p>Bewegungsbeschreibungen mittels klassischer Bewegungsvorlage oder Video</p>	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof</p> <p>Handy, Reflexionsböge</p>
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

	Aussperren (Ausboxen) Erspringen des Balles			
4	<p>Inhalt/BWK</p> <p>Mannverteidigung Sinkend, Eng, Presse</p> <p>Doppeln</p> <p>Aushelfen</p> <p>Zonenverteidigung 2-1-2 und 2-3</p> <p>Mischformen Box and One</p> <p>Bekämpfung des Schnellangriffs</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz</p> <p>Die Schüler:innen können technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden. Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum, Spielgerät sowie Mitspieler:innen bzw. Mitspielern taktisch angemessen verhalten und variable Verteidigungen erkennen.</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schüler:innen können die Bewältigung von Handlungssituationen im Verteidigen kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle verteidigende Spielfähigkeit beurteilen sowie grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</p>	<p>Methodische Entscheidungen:</p> <p>Übernahme organisatorischer Aufgaben und Rollen</p> <p>Kooperative Bewegungsaufgaben</p> <p>Rituale unterstützen</p> <p>Handlungsdruck in Wettkampfsituationen bewältigen</p>	<p>Bälle, Hütchen, Markierungen, Körbe</p> <p>Turnhalle, Schulhof</p> <p>Handy, Reflexionsböge</p>

Form der Leistungsüberprüfung:

Unterrichtsbegleitend:

SOMI Umsetzung der Bewegungsaufgaben sowie soziales Verhalten zu Mitschüler:innen

- Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln
- Disziplin
- Zuverlässigkeit
- Funktionelle Zusammenhänge beschreiben und situativ angemessen anwenden
- Feedback-Qualität gemäß der thematisierten Bewegungskriterien
- Motivation / Anstrengungsbereitschaft
- Individuelle Progression

Punktuell:

- Einhalten der Spielregeln und Rolle sowie soziales Verhalten
- techniknormierte Bewegungsdemonstration von Steals, Blocks und Rebounding
- verteidige ich individuell und als Team geschlossen unter dem eigenen Korb?

**Gesamt-
dauer des
UVs:
14**

5 Leistungskonzept

5.1 Grundsätzliches

Die rechtlich verbindlichen Grundsätze der Leistungsbewertung sind im Schulgesetz (§ 48 SchulG NRW) sowie in der Ausbildungs- und Prüfungsordnung für die Sekundarstufe I (§ 6 APO - SI) dargestellt. Da im Pflichtunterricht des Faches Sport in der Sekundarstufe I keine Klassenarbeiten und Lernstandserhebungen vorgesehen sind, erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Beurteilungsbereich "Sonstige Leistungen im Unterricht".

Dabei bezieht sich die Leistungsbewertung insgesamt auf die im unterrichtlichen Zusammenhang erworbenen Kompetenzen in allen Kompetenzbereichen und berücksichtigt unterschiedliche Formen der Lernerfolgsüberprüfung.

5.2 Kompetenzbereiche

Kompetenzerwartungen führen die Prozessebene der Kompetenzbereiche, mit den inhaltlichen Schwerpunkten der Inhaltsfelder (vgl. Kapitel 2.2 Kernlehrplan) und den konkreten Inhalten der Bewegungsfelder und Sportbereiche (vgl. Kapitel 2.3 Kernlehrplan) zusammen. Sie beschreiben so die fachlichen Anforderungen und intendierten Lernergebnisse, die bis zum Ende der Erprobungsstufe bzw. bis zum Ende der Sekundarstufe I erreicht werden müssen. Die Kompetenzen beziehen sich auf beobachtbares Handeln in Bewegung, Spiel und Sport und sind auf die Bewältigung von Anforderungssituationen ausgerichtet. Sie können grundsätzlich in Aufgabenstellungen umgesetzt und überprüft werden (vgl. Kapitel 2 Lehrplan).

Die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird fachlich durch die folgenden Kompetenzbereiche strukturiert, die die zu erreichenden Kompetenzen bei den Schüler:innen handlungs- und prozessbezogen bündeln:

- Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz
- Urteilskompetenz
- Methodenkompetenz

Dabei bildet die Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz den fachlichen Kern der Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.

Grundsätzlich sind alle in Kapitel 2 des Lehrplans ausgewiesenen Kompetenzbereiche mit ihren entsprechenden Kompetenzerwartungen bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen. Aufgabenstellungen zur Leistungsbewertung sollen deshalb darauf ausgerichtet sein, das Erreichen dieser Kompetenzerwartungen zu überprüfen. Dabei bilden die Kompetenzerwartungen der Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz die Basis der Leistungsbewertungen. Eine durchgängig isolierte, ausschließlich auf die Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz bezogene Leistungsbewertung ist nicht zulässig.

5.3 Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung

Im Fach Sport kommen im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ vielfältige Formen der Leistungsüberprüfung zum Tragen. Dabei ist die Unterscheidung zwischen punktuellen und unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfungen hilfreich und notwendig.

Zu verbindlichen Bestandteilen der „Sonstigen Leistungen im Unterricht“ im Durchgang der Sekundarstufe I zählen:

5.3.1 Sportpraktischer Bereich (Gewichtung ca. 30%):

- Demonstration von Bewegungshandeln: Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, psycho-physischer, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness- und Ausdauerleistungstests im Sinne der Kompetenzerwartungen
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen am Ende der Jahrgangsstufe 6
- Wettkämpfe: leichtathletische Mehrkämpfe, Turniere
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung: selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen; Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Schiedsrichter und Kampfrichteraufgaben

5.3.2 Sporttheoretischer Bereich und Engagement (Gewichtung ca. 30%):

- schriftliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, schriftliche Übungen, Lerntagebücher
- mündliche Beiträge zum Unterricht (reflektierte Praxis): z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- Unterricht vor- und nachbereitende Kurzvorträge, Präsentationen
- Geräteaufbau und -abbau, Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Aktive Teilnahme am gesamten Sportunterricht

5.3.3 Sportlich - sozialer Bereich (Gewichtung ca. 30%):

- Verhalten in Unterrichtsphasen
- Verhalten bei Sportspielen (z.B. Fairness)
- Einhaltung und Umsetzung von Regeln
- Umgang mit Schüler:innen und Lehrer:innen

5.4 Bewertungsaspekte

Die Fachkonferenz Sport hat Kriterien für die Leistungsbewertung in den Jahrgangsstufen 5 und 6 sowie 7 bis 10 festgelegt. Dabei finden die im Kernlehrplan formulierten Leistungsanforderungen sowie beobachtbares Verhalten, das in allen Bewegungsfeldern/ Sportbereichen übergreifend erkennbar ist, Berücksichtigung.

Die Fachkonferenz vereinbart Mindestanforderungen für alle durch die Fachkonferenz im Rahmen der Obligatorik vereinbarten Unterrichtsvorhaben, die sie der Lerngruppe jeweils zu Beginn eines UVs vorstellt. Die vereinbarten Leistungsanforderungen der Unterrichtsvorhaben werden für die jeweiligen UV festgelegt und durch entsprechende bewegungsfeldbezogene Kriterien von der Lehrkraft konkretisiert.

5.5 Distanzunterricht

Lehrkräfte erheben und prüfen in Phasen des Distanzlernens regelmäßig den Lernfortschritt ihrer Schüler:innen, geben ihnen ein lernförderliches Feedback über ihren Lernfortschritt sowie die erbrachten Leistungen und erläutern ihnen, nach welchen Kriterien die Leistungen erhoben werden.

Die in Phasen des Distanzlernens erbrachten Leistungen sind Gegenstand der Beurteilung und ggf. Leistungsbewertung der Schüler:innen. Entsprechend finden die im Distanzunterricht erbrachten Leistungen auch in der Benotung und in den Zeugnissen ihren Niederschlag. Phasen der Leistungserbringung sind dabei klar und transparent von bewertungsfreien Arbeits- und Lernphasen zu trennen.

Für die Leistungsbewertung gelten die Vorgaben und Kriterien, die in der Prüfungsordnung und entsprechenden Abschnitten des Kernlehrplans wiedergegeben sind. Wie im herkömmlichen Unterricht kann bei der Leistungsbewertung exemplarisch und stichprobenartig vorgegangen werden. Über geeignete Prüfungsformate und Kommunikationswege sind auch mündliche oder schriftliche Lernerfolgskontrollen zu organisieren.

Darüber hinaus bietet der Distanzunterricht vielfältige Möglichkeiten der formativen und summativen Leistungsbewertung, um den Schüler:innen Rückmeldungen zur Reflexion und Gestaltung des eigenen Lernfortschritts zu geben. Wie im Präsenzunterricht können besondere Lernleistungen und schülergesteuerte Formen der Leistungserbringung erbracht werden. Im Vorfeld der Leistungsbewertung sind klare und transparente Absprachen über die zu bewertenden Kompetenzen und die Bewertungskriterien zu treffen.

Die in der Phase des Distanzlernens für die Schüler:innen herrschenden besonderen Bedingungen und entstehenden Belastungen sollen bei der Leistungsbewertung für das jeweilige Schulhalbjahr berücksichtigt werden.

Liegen die beim Lernen zu Hause erbrachten Leistungen einer Schülerin oder eines Schülers unterhalb ihres oder seines üblichen Leistungsniveaus, sind die aktuellen, von der Schülerin oder dem Schüler nicht zu vertretenden und sie oder ihn belastenden Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. Dabei spielt es eine erhebliche

Rolle, ob die Gleichwertigkeit der Lernbedingungen zu Hause sichergestellt werden konnte oder ob es im individuellen Fall zu Hause eine besonders schwierige Lernsituation gibt.

Schriftliche Leistungsüberprüfungen finden in der Regel in der Schule statt. Sollte dies nicht möglich sein, so kann eine alternative Form im Distanzunterricht durchgeführt werden. Die Aufgabenstellung umfasst die im Distanzunterricht vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler:innen.

Geeignete alternative Formen der schriftlichen Leistungsüberprüfung im Distanzunterricht legt die Fachkonferenz Sport bei Bedarf fest.