

Klasse 5

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A / F	5	6		1

Thema des UV: Aufwärmen – aber richtig! - Grundlagen der allgemeinen und speziellen Erwärmung

Kompetenzerwartungen: BWK 1.1; MK 1.1;

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1 , f 1-2

Thema des UV: Aufwärmen – aber richtig! - Grundlagen der allgemeinen und speziellen Erwärmung

(6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemein und speziell aufwärmen und die Intensität des Aufwärmens an der eigenen Körperreaktion feststellen und variieren <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum Aufwärmen? • Grundsätze des Aufwärmens • allgemeines und spezielles Aufwärmen • Gleichgewichtsfähigkeit • Rhythmisierungsfähigkeit • Reaktionsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportgeräte • Funktionelle Gymnastik • Dehnübungen • Kräftigende Übungen • Aufwärmspiele, abwechslungsreiches Laufen, mit Musik, kooperativ etc. zur allgemeinen Erwärmung • sportartspezifisches Erwärmen je nach folgender Belastung (Dehnung, Kräftigung, Koordination) • Reaktionsfähigkeit: Lauf-/Fangspiele <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskel, Gelenk, Atmung, Dehnen, Be- und Entlastung • Herzfrequenz • Auswirkungen des Aufwärmens auf den Organismus 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Einsatz im Rahmen der Gruppenarbeit • Durchführung eines kleinen Aufwärmprogramms • selbstständige Nutzung der unterschiedlichen Aufwärmprinzipien <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeines Aufwärmen allein/mit Partner anleiten

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A / D	5	16		

Thema des UV: Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – Erste Schritte in der Leichtathletik

Kompetenzerwartungen: BWK 3.1, 3.2 ; MK 3.1, 3.2; UK 3.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen so-wie für das Aufwärmen nutzen.
- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 2-3, d 1

Thema des UV: Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – Erste Schritte in der Leichtathletik (16 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasierung von Bewegungen • Bewegungsmerkmale beim Werfen und Springen • Reaktionsschulung • Sportabzeichen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine und spezifische Erwärmung • Bewegungsmerkmale • Bewegungsphasen 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Werfen</i>: Erproben und Experimentieren mit verschiedenen Wurfgeräten; Übergang zum Schlagballwurf • <i>Springen</i>: Sprünge mit und ohne Anlauf; Sprünge mit erhöhtem Absprung; Übergang zum Schrittsprung • <i>Sprinten</i>: spielerischer Einstieg mit Lauf-, Fang- und Reaktionsspielen. Starten aus verschiedenen Positionen. Übergang zum 50m Sprint 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkundung der Sportstätte (Umkleieräume, Material-container, etc.) • Grundlegende Verhaltensweisen auf den Sportplatz und auf dem Hin- und Rückweg • Adäquate wetterabhängige Sportbekleidung • 50m Sprint • Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC • Tief- und Hochstart • Weitsprung • Anlauf und Einbeiniger Absprung aus der Absprungzone • Schlagballweitwurf (80g) • Vorbereitung auf Bundesjugendspiele <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC • Schwung- und Sprungbein • Bogenspannung 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zum Lauf, Wurf- und Sprung- ABC demonstrieren und beschreiben • selbstständige Nutzung des Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC's zum Aufwärmen • Notenliste Moltke <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität • Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen

BII

Bewegungsfeld/Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A / F	5	8		

Thema des UV: Ganz schön aus der Puste!? – Ausdauerndes Laufen über Stock und Stein

Kompetenzerwartungen: BWK 3.3; UK 3.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

a 1, d 2, f 2

Thema des UV: Ganz schön aus der Puste!? – Ausdauerndes Laufen über Stock und Stein (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen, Pulsmessung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> anaerob - aerob 	<ul style="list-style-type: none"> Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> Runden-, Streckenläufe Zeitläufe Staffelläufe (z.B.: 1-2-3-4-5-Rundenstaffeln) Umkehrläufe, Schätzläufe, Staffeln, Ausdauer Spiele etc. Langstrecke 800 m (W) / 1000 m (M) 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> Anstrengungsbereitschaft Durchhaltevermögen Notenliste Moltke <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> eine nicht – normierte MZA I (mindestens 10 Minuten) erbringen <p>Kriterien: Laufen ohne Unterbrechung</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten - Turnen	A / B	5	12		

Thema des UV: Von einzelnen Turnelementen zum Bodenturnen – Von der Einführung in das formgebundene Turnen hin zur Erarbeitung einer Übungsverbindung turnerischer Elemente

Kompetenzerwartungen: BWK 5.1, 5.2, 5.4 ; MK 5.1, 5.2; UK 5.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.
- technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.
- am Boden in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen und stützen.
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einige wenige Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben.
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z.B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3, f 1

Thema des UV: Von einzelnen Turnelementen zum Bodenturnen – Von der Einführung in das formgebundene Turnen hin zur Erarbeitung einer Übungsverbinding turnerischer Elemente (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen, differenziertes Üben und Variieren von Elementen • Körperspannung und Haltung entwickeln und bewusst wahrnehmen • Veränderung der Ausgangs- und Endposition z.B. beim Rollen vorwärts, rückwärts und die dadurch entstehende vielfältige Bewegungs- und Wahlmöglichkeit beim Üben/Turnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationenlernen zur Körperspannung • Einführung formgebundener Turnelemente • Varianten von Grundelementen • Zuhilfenahme z.B. eines Balls bei der Rolle vorwärts, Schaffung einer schiefen Ebene (z.B. Reutherbrett unter einer kleinen Turnmatte) zur Erleichterung des z.B. Vorwärtsrollens • Visualisierung der Bewegungsabfolge einzelner Turnelemente • Erstellung kurzer Bewegungsabfolgen, die den SuS eine Wahlmöglichkeit geben die ihrem individuellen Leistungs- & Übungsstand angemessen sind & dennoch eine Leistungssteigerung ermöglichen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Hilfestellung • (Sicherheitsstellung) • Begrifflichkeiten/Namen der Turnelemente: Rolle vorwärts/rückwärts, Rad, Handstand • Stand/Hockstand • Grätschstand/-sitz • Varianten der Elemente • Ausgangsstellung • Bewegungsabfolge 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>Auf- und Abbau , Aufwärmen, Hilfestellung, Einhaltung der Sicherheitsaspekte</p> <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung, Gleichgewicht • Kreativität z.B. bei der Erstellung einer Elementen- bzw. Bewegungsabfolge • Ausführung der Elemente • Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten/der Bewegungsausführung (Fortschritt) • (→ Nutzung von Bewegungshilfen) • Präsentation einer Bodenkür einzeln • Zusatz: Präsentation einer Partnerbodenkür

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten - Turnen	A / C	5	12		

Thema des UV: Turnen an Gerätebahnen – Wir rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen an Gerätekombinationen

Kompetenzerwartungen: BWK 5.1 - 5.4; MK 5.1, 5.2; UK 5.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.
- technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.
- am Boden in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen und stützen.
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einige wenige Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben.
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z.B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3, c 3, f 1

Thema des UV: Turnen an Gerätebahnen – Wir rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen an Gerätekombinationen
(12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung /Übertragung der elementaren, ihnen bekannter Turnelemente • Entstehung von vielfältigen Bewegungs- und Wahlmöglichkeiten bei der Lösung der Bewegungsaufgabe • Sicheres Bewegen auf Geräten • Hilfestellungen • Angstüberwindung 	<ul style="list-style-type: none"> • Veränderung der Ausgangspositionen bei der Bewältigung der Gerätekombinationen • Variation der Bewegung als Schaffung von Bewegungsanreizen, die z.B. zeitlich oder räumlich Orientierungen/Vorgaben enthalten können sowie der Einbau von Gleichgewichtselementen • Kreative/eigenständige Bewältigung der Gerätekombinationen bei vorgegebenen Bewegungsaufgaben 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begriffe wie Rollen, Drehen, Schaukeln, Schwingen, Rutschen, Gleiten, Springen, Fliegen, Balancieren, Klettern→ eine sichere Ausführung dieser • Namen der verschiedenen Turngeräte • Sicherer Auf- und Abbau der Turngeräte 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung eines Geräteparcours <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsausführung - Bewegungsvariabilität

D

Bewegungsfeld/Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	A / B	5	16		

Thema des UV: Wir bewegen uns zur Musik – Erlernen von Bewegungsgrundformen
(Gehen, Laufen, Federn, Doppelfedern, Hopselauf, Hüpfen)

Kompetenzerwartungen: BWK 6.1 ; MK 6.1, 6.2; UK 6.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- technisch- koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens ohne Handgerät anwenden und beschreiben.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-2, b 1-2, e 1-2

D

Thema des UV: Wir bewegen uns zur Musik – Erlernen von Bewegungsgrundformen
(Gehen, Laufen, Federn, Doppelfedern, Hopselauf, Hüpfen) (16 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung (mit Klatschen und anderen Bewegungsaufgaben) • Erlernen der Bewegungsgrundformen in der Gruppe • Üben und festigen der einzelnen Schritte zur Musik • Aneinanderreihen der einzelnen Schritte (je 4 Zählzeiten, Reihenfolge veränderbar, Bewegung im Raum) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorgabe der Länge: alle Schritte kombinieren, je 4 Zählzeiten 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgrundformen • Rhythmus • Raum • Synchronität • Takt • Körperspannung 	<p>punktueller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Einzel-, Partner- und Gruppenpräsentation zur Musik (Choreografien) <ul style="list-style-type: none"> - Taktgefühl - Kreativität (vorwärts, rückwärts, seitlich, Kombination der Schritte) - Präsentation der Schritte mit fließenden Übergängen sowie im Takt der Musik

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	E (A / B)	5	16		

Thema des UV: Vom regellosen Zielwurfspiel zum Minihandball & -basketball! – Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit durch die sukzessive Einführung von Regeln

Kompetenzerwartungen: BWK 7.1, 7.2, 7.3, 7.4 ; MK 7.1, 7.2 ; UK 7.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern.
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten.
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erläutern.
- ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.
- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d 1, e 1- 4

Thema des UV: Vom regellosen Zielwurfspiel zum Minihandball & -basketball! – Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit durch die sukzessive Einführung von Regeln (16 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit • Direkte Vermittlung des Spielgedanken unter ständiger Erweiterung des Regelwerks • Schulung von Werfen und Fangen • Schulung von Anbieten und Freilaufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielgemäßes Konzept <ol style="list-style-type: none"> 1. Weicher Ball muss ins Tor/Korb 2. Nicht mit Ball laufen (Prellen/Dribbeln) 3. Beschränkung der Spielerzahl 4. Einführung 7m-Raum / Zone 5. Richtiger Handball / Basketball • Überzahlspiele • Stationslernen bei Wurfschulung nach Fehlerbildern • Lauf- und Passwege visualisieren (Taktiktafel) 	<p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementare Regeln • Schlagwurf • Dreieck: Regelwerk, Technik, Taktik • Anbieten, Freilaufen • Überzahl-/Unterzahlspiel <p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementare Regeln • Korbleger • Dreieck: Regelwerk, Technik, Taktik • Anbieten, Freilaufen • Überzahl-/Unterzahlspiel 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse des Regelwerks (sowohl im Spiel, Schiedsrichterfunktion) <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handball <ul style="list-style-type: none"> - Herausspielen von Torchancen in einer 2:1 Überzahl - Herausspielen und Nutzen von Wurfchancen im Minihandball • Basketball <ul style="list-style-type: none"> - Dribbeln im Parcours - Korbleger

F

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	C / E	5	14		

Thema des UV: Das Spiel mit der Kraft - Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen

Kompetenzerwartungen: BWK 9.1, 9.2 ; MK 9.1, 9.2; UK 9.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.
- sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden,
- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: c 1-3 , e 1-4

Thema des UV: Das Spiel mit der Kraft - Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen (14 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitshinweise (Kleidung, Schmuck,...) • Regeln z.B. Stoppregel • Spielformen zu Körperkontakt, Kooperation, Vertrauen (gordischer Knoten, Blindenführer, Toter Mann, Henne und Habicht) • Fairness, Rücksichtnahme • Partnerarbeit: erste Zieh- und Schiebekämpfe am Boden (Rücken an Rücken, aus Kniestand, aus Bankposition, am Boden halten) • Gruppenspielformen: Mattenkönig, Gruppenziehkampf • Umdrehen aus Bankposition in Rückenlage in induktiver Erarbeitung <p>Gruppenspielformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schildkrötenumdrehen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschlagen, Gleichgewicht, Stützen, Körperschwerpunkt, Rotation, Druck-Gegendruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Dreiergruppen: Arbeit in Zweiergruppen mit 3. Person als Beobachter und Schiedsrichter (Verantwortung für Kämpfer und Sicherheit im Raum) • Gruppenarbeit: Anzahl der beteiligten SuS muss den Gegebenheiten der Sportanlagen Mattengrößen etc. angepasst werden • Binnendifferenzierung (Partnerwahl, Intensität) • Durch kooperatives Verhalten der Partner beim Erlernen der Techniken zum Erfolg verhelfen => Fairness, Rücksichtnahme, Verantwortung. 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zieh- und Schiebekämpfe, kleine Zweikämpfe am Boden • Regelerarbeitung • Sicherheitsaspekte <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen • Fairness in Konkurrenz • Rücksichtnahme • Verantwortung 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> - Regeleinhaltung, Fairness, - Einsatz von erarbeiteten Techniken und Strategien - Ausnutzung von den erarbeiteten Prinzipien: Druck – Gegendruck, Rotation, Stützen wegnehmen, KSP <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterium: <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Gruppenkämpfe in Turnierform - Einhaltung der Rahmenbedingungen

Klasse 6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A / F	6	6	A (Jgst. 5)	

Thema des UV: Entspannung pur – Grundlagen der Funktionsgymnastik, des Haltungsaufbaus und von Entspannungsmethoden

Kompetenzerwartungen: BWK 1.3;

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine grundlegende Entspannungstechnik, z. B. eine Phantasiereise, angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter, vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1-3 , f 1-3

Thema des UV: Entspannung pur – Grundlagen der Funktionsgymnastik, des Haltungsaufbaus und von Entspannungsmethoden (6 Std)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitshinweise (Kleidung, Schmuck,..) • Erarbeitung verschiedener Entspannungsmethoden • Übertragung: Entspannungsmöglichkeiten im Klassenraum und im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit: Anleitung von Entspannungsphasen • Partnerarbeit: verschiedene Massagemöglichkeiten • Einsatz von Entspannungsmusik 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massage • Phantasiereisen • Rückenschule • PMR <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskel, Gelenk, Atmung, Dehnen, Be- und Entlastung • An- und Entspannung 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evtl. Entspannungsprogramm Referate

B

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele entdecken und Spielräume nutzen	A / E	6	10		

Thema des UV: Spiele aus aller Welt – Mit Spielen aus anderen Kulturen die eigene Spielfähigkeit verbessern

Kompetenzerwartungen: BWK 2.2; MK 2.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- kleine Spiele, Spiele im Gelände im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial, oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle- initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: e 1-4

B**Thema des UV: Spiele aus aller Welt – Mit Spielen aus anderen Kulturen die eigene Spielfähigkeit verbessern (10 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Organisation eines Spiels • Taktisches Verhalten im Spiel schulen • Fairness • Regelverständnis • (Weiter-)Entwicklung von Spielen • Vorstellen verschiedener Spiele mit kulturellem Hintergrund 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Heterogenität • Verschiedene Möglichkeiten der Mannschaftszusammensetzung • SuS als Schiedsrichter • Kleine Turnierformen 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Flag Football • American Football • Baseball Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Spielspezifische Ausdrücke • Def. Fairness 	unterrichtsbegleitend Beobachtungskriterien <ul style="list-style-type: none"> • Regelverständnis • Funktionalität des Spiels • Taktisches Verhalten • Evtl. Kurzreferate zu Spielen aus anderen Kulturen

Bewegungsfeld/Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A D F	6	20	BI, BII (Jg. 5)	

Thema des UV: Schneller, höher, weiter! – Wir verbessern unsere Leistung im Laufen, Springen und Werfen

Kompetenzerwartungen: BWK 3.1-3.4; MK 3.1, 3.2; UK 3.1, 3.2;

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen so-wie für das Aufwärmen nutzen.
- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.
- beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben.
- einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.
- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3, d 1-3, e 1-3, f 1-2

Thema des UV: Schneller, höher, weiter! – Wir verbessern unsere Leistung im Laufen, Springen und Werfen (20 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung des Sportabzeichens • Einführung in die Grundtechniken der Spring-/Laufdisziplinen • Vermittlung der Startsignale • Einführung in die Bewegungsbeschreibung 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Beobachtungsbogen zu Technikmerkmalen • Alternative Wettkampfformen • SuS übernehmen das Kampfgericht 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen: <ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsschulung - Vertiefung Tiefstart - Umgang mit Startblöcken - Langzeitausdauer • Sprung: <ul style="list-style-type: none"> - Vielfältige Sprungschulung - Weitsprung: Hangtechnik - Standweitsprung • Wurf <ul style="list-style-type: none"> - Vielfältige Wurfschulung - Schlagball: Wurfauslage <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurfauslage • Vorspannung • Verwringung • Bewegungsmerkmale • Bewegungsphasen • Stand-/Sprungbein 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Individuelle Leistungssteigerung • Notentabelle Moltke/BJS <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistung im Wurf, Sprung und Lauf

D

Bewegungsfeld/Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser - Schwimmen	A C D F	6	20		

Thema des UV: Wir bewegen uns im Wasser – Erlernen des Brustschwimmens und Einführung ins Kraulschwimmen

Kompetenzerwartungen: BWK 4.1, 4.3; MK 4.1; UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen.
- eine Mittelzeitausdauerleistung (1-10 Min.) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegenden Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1,3; c 2, 3; d 1; f 1

D

Thema des UV: Wir bewegen uns im Wasser – Erlernen des Brustschwimmens und Einführung ins Kraulschwimmen (20 Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung • Einführung der Baderegeln • Einführung in die Grundtechniken des Brust- und Kraulschwimmens • Einführung ins Weit- und Tieftauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fließband • Partnerarbeit: gegenseitige Korrektur • Stationen • Binnendifferenzierte Gruppen • Methodische Übungsreihen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleittechnik • Brusttechnik <ul style="list-style-type: none"> - Arm-/Bein-/Kopfbewegung - Brustausdauer - Wendetechnik • Kraultechnik <ul style="list-style-type: none"> - Arm-/Bein-/Kopfbewegung - Wendetechnik • Startsprung • Streckentauchen • Tieftauchen nach Gegenständen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auftrieb, Vortrieb, • Druckausgleich • Gleiten • Körperlage 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung <p>punktueller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit: Notentabellen Moltke • Technikdemonstration

E

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten – Turnen	A C D F	6	15	CI, CII (Jg. 5)	

Thema des UV: Im Gerätedschungel – Wir verbessern uns im Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen und Schwingen an Geräten

Kompetenzerwartungen: BWK 5.1, 5.3, 5.4 ; MK 5.1, 5.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten.
- am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden.
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einige wenige Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben.
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen..

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3; c 1, 2; c 1-3 , f

Thema des UV: Im Gerätedschungel – Wir verbessern uns im Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen und Schwingen an Geräten

(15 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitshinweise (Kleidung, Schmuck,...) • Einführung ins Helfen und Sichern • Vertiefung der Sprungdisziplin • Erarbeitung von Gerätekombinationen • Bewegungsbeschreibungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchron Turnen • Gruppen-/Partnerarbeit • Sicherheitsbeauftragte • Methodische Übungsreihen • Stationen • Übernahme von Sicherheitsstellung 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung <ul style="list-style-type: none"> - Sprungbrettgewöhnung - Sprungtechniken: Hock-/Spreizsprung - Landung • Helfen und Sichern <ul style="list-style-type: none"> - z. B. ganzer Klammergriff Oberarm/Oberschenkel • Gerätekombinationen aus <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggeräte - Boden - Barren - Reck <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helfen • Sichern • Griffbezeichnungen • Synchronie 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verantwortungsbewusstsein • Teamfähigkeit <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration Helfen und Sichern/Sprungtechnik • Präsentation Geräteküren <ul style="list-style-type: none"> - Schweregrad - Synchronie - Körperspannung - Bewegungsqualität - Kreativität

F

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz Bewegungskünste	A / B	6	12	D (Jg. 5)	

Thema des UV: Let's Dance – Wir bewegen uns mit Ball, Keule, Band, Reifen zur Musik

Kompetenzerwartungen: BWK 6.2, 6.3; MK 6.1, 6.2; UK 6.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden
- grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben lösen
- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3, b 1-3, e 1, 2

Thema des UV: Let's Dance – Wir bewegen uns mit Ball, Keule, Band, Reifen zur Musik (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Erarbeitung eigener Rhythmen • Musikgestütztes Warm-up • Einführung in den Umgang mit Handgeräten • Erarbeitung von Minichoreographien 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner-/Gruppenarbeit • Stationen • Einsatz von Musik • Schüler als DJ • Übernahme des Warm-Ups • Videoanalyse 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Grundtechniken der Handgeräte <ul style="list-style-type: none"> - Seil - Ball - Kegel - Band - Reifen <ul style="list-style-type: none"> · Schwünge · Sprünge · Würfe <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagonale • Vertikal-/Horizontal-/Transversalachse • Rhythmus • Choreographie 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation Choreographien <ul style="list-style-type: none"> - Schweregrad - Synchronie - Körperspannung - Bewegungsqualität - Kreativität

G

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele mit und in Regelstrukturen- Sportspiele	D/E	6	12		

Thema des UV: Fußball- Wir machen das kleine DFB Fußballabzeichen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern.
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten.
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erläutern.
- ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.
- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d,e

Thema des UV: Fußball

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln • Passen (lang/kurz) • Torschussvarianten • Spielformen 5:5 • Förderung der Beidseitigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsarbeit in Anlehnung an das DFB Fußballabzeichen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbelkünstler ➤ Kurzpass-Ass ➤ Elferkönig • Partner- und Gruppenübungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Innenseitstoß • Pass • Flanke • Elfmeter • Freilaufen • Mann-vs. Zonendeckung 	Unterrichtsbegleitend <ul style="list-style-type: none"> - Spielbeobachtung - Kenntnisse Regelwerk Punktuell <ul style="list-style-type: none"> - Abnahme des Fußballabzeichens (Gold-Bronze)

Tipp: <http://fussballabzeichen.dfb.de/index.html>

Klasse 7

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	D/E	7	20	E (Jgst. 5)	

Thema des UV: Vom Korbleger zum Mannschaftsspiel – Basketball

Kompetenzerwartungen: BWK 2.2; 7.1; 7.2 - MK 2.1; 7.1;7.3 – UK 7.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.
- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren.
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.
- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern.
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: e1, e3, e4

Thema des UV: Vom Korbleger zum Mannschaftsspiel – Basketball

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten: Passen, Fangen, Dribbeln • Korbleger • Technik des Dribblings im Stand und im Laufen • Handwechsel und Richtungsänderung beim Dribbling • Stoppen und Sternschritt • Übungsformen zum Stoppen und Sternschritt • Übungsformen zur Ballbehandlung und zum Dribbling • Spielformen zum Dribbling • Beidhändiger Brust- und Bodenpass und beidhändiges Fangen • Beidhändiger Überkopfpass • Technik des Positionswurfes • Angemessenes Verhalten in Überzahlsituationen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale Dribbeln, Korbleger • Freilaufen • Positionswurf • Brust-/ Bodenpass • Sternschritt • Überzahlspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielgemäßes Konzept/ Taktik-Spiel-Modell: Spiel – Reflexion – Übung – Spiel • Regeln situationsbezogen an die Rahmenbedingungen anpassen • Erproben unterschiedlicher Pass- und Wurfmöglichkeiten sowie unterschiedlicher Möglichkeiten des Freilaufens und Anbietens • Manndeckung • Verschiedene Übungsformen zu Angriff und Abwehr • Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten sowie selbständige Organisation 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimierung der grundlegenden Fertigkeiten, wie z.B. Dribbeln, Passen, Korbleger und Korbwurf • Verbesserung des Verhaltens in Angriff und Verteidigung, auch in Über- und Unterzahlsituationen • Verständnis grundlegender Spielzüge <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktik • Individualtaktik • Positionsweg 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel • Durchführung eines kleinen Aufwärmprogramms • selbstständige Nutzung der unterschiedlichen Aufwärmprinzipien • Umsetzung der Aufgaben in Gruppenprozessen • Kleine Spiele eigenverantwortlich, fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität • Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch- kognitive Fähigkeiten situationsgerecht anwenden

B

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	A	7	25		

Thema des UV: Rutschfahr! Vom einfachen Gleiten zum Hockey-Stopp**Kompetenzerwartungen:** BWK 8.2; UK 8.2;**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

Die Schülerinnen und Schüler können

- technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1+a2

Thema des UV: Rutschfahr! Vom einfachen Gleiten zum Hockey-Stopp

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten lernen • Bremsen • Erarbeitung Kurvenfahren • Sicherheit • Schlägerhaltung • Umgang mit dem Puck • Eishockey spielen mit „verschärften Regeln“ • Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Erarbeiten der Grundstellung • in Partnerarbeit das Gleiten erfahren • in Kleingruppen das Bremsen spielerisch/ im Wettkampf erleben • gemeinsam Sicherheitsregeln erarbeiten und umsetzen • dabei auf die Einhaltung der Regeln achten 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlittschuhe • Handschuhe /Helm • Eishockeyschläger • Puck <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kufe • Kante • „Eiskratzen“ • Pflugbremse (einseitig/beidseitig) • Hockeystopp • Beinübersetzen 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Anwendung der Bremstechniken • Ausführungsqualität • Taktisch angemessenes Verhalten beim Eishockeyspiel <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fahren auf Zeit

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A/F	7	15		

Thema des UV: **Be fit** – Erarbeitung von Trainingsformen zur Kräftigung

Kompetenzerwartungen: BWK 1.1, 1.2; MK 1.1, 1.2; UK 1.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen.
- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Kraftausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.
- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung - beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1-a3; f1+f2

Thema des UV: Be fit – Erarbeitung von Trainingsformen zur Kräftigung

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Kräftigung • Verbesserung der Beweglichkeit • Grundlagen der Anatomie und Bewegungslehre • unterschiedliche individuelle Voraussetzungen im Bereich der Kraftausdauer und Schnelligkeit ermitteln und berücksichtigen • durch körperliche Aktivitäten die allgemeine körperliche Fitness steigern und verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Erwärmen • Erarbeitung und Formulierung von (Sicherheits)Regeln • Gemeinsames Erarbeiten von Ausdauerarten • Gemeinsames Erarbeiten wichtiger Muskelgruppen • Durchführung von Fitnesszirkeln • Feststellen der individuellen Stärken und Schwächen im Bereich der Kraftausdauer • Entwicklung eines Trainingsplans 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl von Übungen zur allgemeinen und spezifischen Erwärmung • Durchführung verschiedener, den jeweiligen Anforderungen entsprechender, Test bzw. Trainingszirkeln <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf ABC • Muskelgruppen: Bauch, Brust, Arme, Beine 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorgfalt und Sicherheit beim Üben • Ausführungsqualität • Anstrengungsbereitschaft • individueller Leistungsfortschritt

D

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	D/E/F	7	20	BI/II (Jgst.5), C (Jgst. 6)	

Thema des UV: Hoch-Weit-Schnell! – Wir intensivieren unsere Fähigkeiten und Kenntnisse in der Leichtathletik

Kompetenzerwartungen: BWK 3.2; MK 3.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d2, e1, f 1-2

D

Thema des UV: Hoch-Weit-Schnell! – Wir intensivieren unsere Fähigkeiten und Kenntnisse in der Leichtathletik (20 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weit- und Hochsprung, Ballwurf) auf grundlegendem und fortführendem technisch-koordinativen Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungs-bezogen ausführen und in ihrer Funktion erläutern in Anlehnung an die Anforderungen der Bundesjugendspiele: einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfgedankens durchführen Bewegungsanalyse der leichtathletischen Disziplinen Phasierung von Bewegungen Bewegungsmerkmale beim Werfen, Springen, Sprinten Reaktionsschulung Rhythmuschulung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Allgemeine und spezifische Aufwärmung Bewegungsmerkmale Bewegungsphasen 	<ul style="list-style-type: none"> Analysieren und Erläutern der grundlegenden Merkmale und Zusammenhänge der leichtathletischen Disziplinen Sprint, Hoch-, Weitsprung und Wurf Anwendung verschiedener Übungsformen zur Steigerung von Schnelligkeit sowie der Sprung- und Wurfkraft <i>Werfen</i>: Festigung und Erweiterung der bereits erprobten und erlernten Wurftechnik. <i>Springen</i>: Sprünge mit Anlauf und Absprung aus der Absprunzone und auch vom Balken. <i>Sprinten</i>: Festigung und Erweiterung des bisher erprobten und erlernten Starts sowie der Sprinttechnik. <i>Staffellauf</i>: Stabübergabe Die SuS übernehmen Kampfgericht 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> Optimierung der Arm- und Rumpfbewegung im Standwurf Verbesserung des Anlaufs mit Impulsschritt und Einnehmen der Wurfauslage zunächst aus 3 Schritten mit zunehmend länger werdendem Anlauf Verstehen des koordinativ-technischen Zusammenspiels von Armen, Beinen und Rumpf in der Wurfbewegung Schnelligkeit, Sprungkraft und Technik als grundlegende Merkmale der leichtathletischen Disziplinen begreifen Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Standwurf Stand-/Sprungbein Stemmschritt Tiefstart Schersprung Straddle-Technik Flop-Technik Impulsschritt <ul style="list-style-type: none"> - Wurfauslage - Vorspannung - Bewegungsmerkmale - Bewegungsphasen - Stand-/Sprungbein 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> Anstrengungsbereitschaft Ausführungsqualität Entwicklung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit Demonstrieren der erlernten Techniken im Sprint, Wurf, Hoch- und Weitsprung Durchführung eines kleinen Aufwärmprogramms Selbständige Nutzung geeigneter Übungsformen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit selbstständige Nutzung der unterschiedlichen Aufwärmprinzipien Notentabellen Moltke/BJS <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> Leistung im Sprint, Ballwurf, Hoch- und Weitsprung

E

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen –Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B/E	7	10		

Thema des UV: Feel the rhythm! – Wir entwickeln gemeinsam eine Gruppenpräsentation zum Aerobic

Kompetenzerwartungen: BWK 6.1, 6.4; UK 6.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern.
- eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: b2, b3

Thema des UV: Feel the rhythm! – Wir entwickeln gemeinsam eine Gruppenpräsentation zum Aerobic.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Musikgestütztes Warm-up • Erarbeitung von Basisschritten • Basisschritte verbinden und zu einer Gruppenchoreographie gestalten <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien • Synchronität • Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Erarbeiten der vorgegebenen Basisschritte (→ Stationen) • in Partnerarbeit die Basisschritte verbinden • Partner-/Gruppenarbeit • in Kleingruppen eine kriteriengeleitete Choreographie erarbeiten und präsentieren • Erstellen einer Übersicht spezifischer Gestaltungsaspekte • Kriteriengeleitete Selbst- und Fremdevaluation mithilfe einer Videoanalyse oder mithilfe von Evaluationsbögen 	<p>Gegenstand</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Basisschritte</i>: z. B.: Step Touch, Squad, Leg Curl, Knee Lift, Jumping Jack, Low Kick <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus • Synchronität • Dynamik • Zeit • Raumwege • Formation/Aufstellung • Kriterien 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Basisschritte • Kreativität und Umsetzung der Aufgaben in Partner- und Gruppenprozessen • Ausführungsqualität <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Gruppenchoreographie • Umsetzung der vorgegebenen Kriterien • Übergänge/Verbindung der Basisschritte • Synchronität

F

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten - Turnen	C/B/E	7	15		

Thema des UV: Gemeinsam sicher hoch hinaus – Erarbeitung und Präsentation von Gruppenpyramiden**Kompetenzerwartungen: BWK 1.1; MK 1.1; UK 1.1****Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung - beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: c1, c3, e2

Thema des UV: Gemeinsam sicher hoch hinaus – Erarbeitung und Präsentation von Gruppenpyramiden (15 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensübungen • Griffhaltungen • Differenzierte Angebote von Schwierigkeiten, z.B. über Stationskarten • Bewegungsmerkmale und –zusammenhänge beim Auf- und Abbau der Pyramiden herausarbeiten • Partner- und Gruppenpyramiden • Grundlegende biomechanische Prinzipien <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Griffe</i>: z.B.: Handgelenkgriff, Unterarmgriff, Kreuzgriff, Daumengriff • Körperspannung □ • Kommunikation • Aufstiegspunkt/ Belastungspunkt • Wirbelsäule, Beckenkamm, • Drehmoment • □ Gleichgewicht/ gemeinsamer Körperschwerpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationenlernen • Erarbeitung und Formulierung von (Sicherheits)Regeln • Kriteriengeleitete Erarbeitung eine Gruppenpyramide <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung • → Schüler helfen/sichern Schüler: Bewegungshilfe, Bewegungsunterstützung, Bewegungsbegleitung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensübungen (z.B. Pendel, Brett anheben oder hochheben, V-Balancen, Stuhlbalance etc.) • Einstiegsübungen (z.B. gotisches Tor, Kniestand, Fächerpyramide etc.) • Bankpyramiden: 2er, 3er, 4er, 5er, 6er bis hin zur Klassenpyramide (maximal dreistöckig) • Fliegerfiguren, z.B. Flieger auf den Unterschenkeln, mit Hilfestellung, Flieger mit Hand- oder Fußhaltung, Flieger frei, Flieger rückwärts, Etagen-Flieger, Flieger zu dritt • Stuhl: Stuhl mit Bankhilfe, mit Aufstiegshilfe, Stuhl aus dem Aufspringen, Arabeske, Fahne) • Galionsfigur: mit Schulterstütze, aus dem Aufspringen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachtermini der Figuren (s.o.) 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorgfalt und Sicherheit beim Üben • Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten Figuren • Intensität des Übungsprozesses • Einhaltung der Sicherheitsregeln • Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Figuren • Gestalterische Elemente beim Auf- und Abbau der Figuren • Ausführungsqualität • Hilfestellung/Sicherung von Mitschülern • Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Figuren • Gestalterische Elemente beim Auf- und Abbau der Figuren <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Gruppenpyramide • Erfüllung und Vollständigkeit der vorgegebenen Kriterien • Bewegungs- bzw. Ausführungsschwierigkeit der Figuren • Kreativität • Bewegungsqualität in Aufstieg,

Klasse 8

A

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik	A D F	8	15	BI/II (Jgst. 5), C (Jgst. 6) F (Jgst. 7)	

Thema des UV: Hochspringen in der Leichtathletik

Kompetenzerwartungen

BWK 1.2, 3.1, 3.2; MK 3.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

Die Schülerin und Schüler können

- leichtathletische Disziplinen auf erweitertem Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale erläutern
- eine neu erlernte Disziplin in der Grobform ausführen
- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit weiterentwickeln und in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen

Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerin und Schüler können

- selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

a 1-3; d 1-3; f 1,2

Thema des UV: Hochspringen in der Leichtathletik

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Grundtechnik des Hochsprungs • Für und Wider von sportlichen Regeln • Erkennen von Bewegungsfehlern 	<ul style="list-style-type: none"> • Methodische Übungsreihen • Stationenlernen • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit • Videoanalyse 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Floptechnik Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Kurvenlauf • Armschwung 	unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung • Anstrengungsbereitschaft punktuell: <ul style="list-style-type: none"> • Leistung im Sprung • Technikdemonstration

B

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen im Wasser - Schwimmen	A C D F	8	24	D (Jgst. 6)	

Thema des UV: Wir schwimmen und springen**Kompetenzerwartungen**

BWK 1.2; 4.1-3; MK 4.1 UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

Die Schülerin und Schüler können

- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (Mut, Risikobereitschaft) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln
- technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in Bauch- und Rückenlage sicher anwenden
- eine Wechselzug und eine Gleichzugtechnik einschl. Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale beschreiben
- eine Langzeitausdauerbelastung gesundheitsorientiert ohne Unterbrechung erbringen

Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerin und Schüler können

- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern

Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerin und Schüler können

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

a 1-3; c 1,2; d 1,2; f 1,2

Thema des UV: Wir schwimmen und springen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Rückenschwimmtechnik • Festigung von Kraul- und Brustschwimmen • Individualisiertes Wasserspringen • Erkennen von Bewegungsfehlern 	<ul style="list-style-type: none"> • Meth. Übungsreihe • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit • Fließband oder Kurzbahn • Einsatz von Hilfsmitteln 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining von Rücken-, Kraul-, Brustschw. • Variationen, Kombinationen • Sprünge aus verschiedenen Höhen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleitphase • Kopfsteuerung • Vortrieboptimierung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung • Anstrengungsbereitschaft <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungstests für Kurz- (25m-50m) oder Mittelstrecke (200m -400m) • Technikdemonstration

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Volleyball	A E	8	15		

Thema des UV: Wir spielen den Ball volley

Kompetenzerwartungen

BWK 7.1, 7.3; MK 7.1, 7.2; UK 7.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

Die Schülerin und Schüler können

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und –veränderungen gezielt anwenden

Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerin und Schüler können

- Abbildungen von Spielsituationen erläutern
- spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden

Urteilskompetenz(UK):

Die Schülerin und Schüler können

- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beobachten

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

a 1-3; d 1, 2; e 1-3

Thema des UV: Wir spielen den Ball volley

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundidee des Volleyballspiels am Beispiel von Ball über die Schnur • Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten • Für und Wider von Regeln • Schiedsrichterfunktion kennenlernen im Kleinfeld-volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Meth. Übungsreihe • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit • Videoanalyse • Einsatz von Hilfsmitteln 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball über die Schnur • Technikschiung • Bewegungskorrektur <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspielformen • Aufschlag von unten • Kleinfeldspiele 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung • Reaktionsbereitschaft • Ausführungsqualität <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration alleine und paarweise

D

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten - Turnen	A C D F	8	12		

Thema des UV: *Turnen Boden II*

Kompetenzerwartungen

BWK 5.1; 5.2; 5.4; MK 5.1 5.2; UK 5.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- am Boden und evtl. an Turngeräten turnerische Bewegungen auf technisch - koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen
- zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern

Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen
- Bewegungsgestaltungen und – kombinationen zusammenstellen und präsentieren

Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Präsentation - allein oder in der Gruppe - nach ausgewählten Kriterien bewerten

Inhaltsfelder – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3; c 1,2; d 1,2; f 1,2

Thema des UV: Turnen Boden II

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Elementarbewegungen am Boden • Entwicklung von Kurzchoreographien aus turnerischen und gymnastischen Elementen • Erkennen von Bewegungsfehlern • Bewertung einer Präsentation nach ausgewählten Kriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Meth. Übungsreihe • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Rollen, Handstand, weitere grundlegende Elemente, Überschläge • Variationen, Kombinationen • evtl. Bewegungen an Geräten 	unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung • Anstrengungsbereitschaft punktuell: <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	A B D E	8	12	CI (Jgst. 5)	

Thema des UV: Tae Bo

Kompetenzerwartungen

BWK 6.1, 6.2, 6.4; MK 6.1: UK 6.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- technisch – koordinative Grundformen ästhetisch – gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben
- in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik,, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren
- eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern

Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren
- sowie zentrale Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern

Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen

Inhaltsfelder – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3; b 1-3; f 1,2

Thema des UV: Tae Bo

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl grundlegender Formen gestalterischen Bewegens • Auswahl von Kriterien und grundlegender Merkmale einer Fitnessgymnastik 	<ul style="list-style-type: none"> • Meth. Übungsreihe • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit • Videoanalyse • Trainingsprotokoll 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Aerobic • Fitnessgymnastik • Tae-Bo, Hip Hop • evtl. Elemente einer Einzel-/ Zweier- Dreierakrobatik Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Marching, TAP Front, Step Touch, Double Step Touch, V-Step, Grapevine, Mambo, Out In, Plié Touch ... • Punch, Hook, Uppercut, Jab, Frontkick, Backkick ... 	unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung • Anstrengungsbereitschaft punktuell: <ul style="list-style-type: none"> • Vorführung • Ausführungsdemonstration

F

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Hockey	A E	8	12		

Thema des UV: *Wir spielen Unihockey***Kompetenzerwartungen**

BWK 7.1, 7.3; MK 7.1, 7.2; UK 7.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch- koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und – veränderungen gezielt anwenden

Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- Abbildungen von Spielsituationen erläutern
- spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden
- Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen

Urteilskompetenz(UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beobachten und einfordern

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1-3; d 1, 2; e 1-3

Thema des UV: *Wir spielen Unihockey*

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken: Annehmen Passen, Dribbling • Für und Wider von Regeln • Schiedsrichterfunktion ausüben • Taktik/Spiel: Überzahl-/ Unterzahlsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Meth. Übungsreihe • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit • evtl. Videoanalyse • Einsatz von Hilfsmitteln 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Technischschulung • Taktikschulung • Bewegungskorrektur Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Zuspielformen • Kleinfeldspiele 	unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung • Reaktionsbereitschaft • Ausführungsqualität punktuell: <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration alleine und paarweise

Klasse 9

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	D / A / F	9	8		

Thema des UV: Mehr als Gymnastik – Vorbereitung auf die Skifreizeit

Kompetenzerwartungen: BWK 9.1, 9.2 ; MK 9.1, 9.2. ; UK 9.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen.
- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.
- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d 1, 2 ; a 1 ; f 1

Thema des UV: Mehr als Gymnastik – Vorbereitung auf die Skifreizeit

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • individuelle (anaerobe / aerobe) Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Merkmale körperlicher Reaktionen bei kraftausdauernden Belastungen • Die beim Ski- / SB-Fahren beanspruchte Muskulatur trainieren / kräftigen • Gleichgewicht trainieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuit-Training • Binnendifferenzierung (Intensität, Umfang) • Durch kooperatives Verhalten der Partner zur Leistungssteigerung verhelfen (Gruppenwettkämpfe) • Anleiten des Aufwärmens (Aerobic) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic • Funktionsgymnastik • Zielführende Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Beweglichkeit, des Gleichgewichts • Fitness-zirkel <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerob – anaerob • Statisch – dynamisch • Ausdauer, Kraftausdauer 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen - Leistungssteigerung <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungskriterium: <ul style="list-style-type: none"> - Leistung bei einzelnen Übungen (z. B. Wiederholungsanzahl) - Qualität der Aerobic-Leitung beim Aufwärmen

B

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen/Stoßen – Leichtathletik	A D F	9	20		

Thema des UV: Die Hürde beim 100m Lauf – Erste Schritte zum Hürdenlauf**Kompetenzerwartungen:** BWK 3.1, 3.2 MK 3.2; UK 3.1**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: (BWK)**

Die Schülerinnen und Schüler können:

- leichtathletische Disziplinen auf erweitertem Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale erläutern
- eine neu erlernte Disziplin in der Grobform ausführen

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs erfassen

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d 1-3, f 1-3

Thema des UV: Die Hürde beim 100m Lauf – Erste Schritte zum Hürdenlauf

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Grundtechnik Hürden, (Hindernis)-lauf, • Für und Wider von sportlichen Regeln • Erkennen von Bewegungsfehlern • Wettkampffregeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbogen zu Technikmerkmalen • Alternative Wettkampfformen • Methodische Übungsreihen • Stationenlernen • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit • Trainingsprotokoll SuS übernehmen das Kampfgericht 	<p>Lauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsschulung • Rhythmuschulung • Ausdauertraining • Hürdentechnik • Sinnvolle Zeiteinteilung bei den Laufstrecken • Lauftechniken bei Sprints, Ökonomie der Laufbewegung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hürdensitz 	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Individuelle Leistungssteigerung • Mitarbeit beim Auf – und Abbau • Notentabellen <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherrschung der LA-Regeln • Beherrschung der Sicherheitsregeln in den jeweiligen leichtathletischen Disziplinen • Leistung im Sprung und Lauf • Technikdemonstration

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	A C E F	9	10	F (Jgst. 5)	

Thema des UV: Bewusstes und umsichtiges Abwägen von „Kampfsituationen“

Kompetenzerwartungen: WK 9.1, 9.1; MK 9.1, 9.2; UK 9.1, 9.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- grundlegende technisch- koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern.
- mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten.
- kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen.
- Eigeninitiative und faires Verhalten bei Zweikämpfen beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: f 1-3; e 1;a1; c 3

Thema des UV: Bewusstes und umsichtiges Abwägen von „Kampfsituationen“

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Partnerkämpfe • Ritualisierte Kämpfe mit dem Stab • Sicherheitshinweise (Kleidung, Schmuck) • Einhalten von Regeln • Rücksicht • Empathie • Fairness, Respekt • Vertrauen fördern • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern • Kooperation • Wagen und verantworten • Schulung des Gleichgewichtes • Sicheres Fallen • Befreiungsstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit • Partnerarbeit • Gruppenarbeit • Spiele und Aufgaben zur Anbahnung zum Körperkontakt • Spiele und Aufgaben zur Stärkung kooperativen Verhaltens • Spiele und Aufgaben zur Entwicklung von Vertrauen • SuS als Schiedsrichter Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Gleichgewicht • Entspannung • Technik • Körperkontakt • Befreiungsstrategie 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Matten • Weichboden Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Angreifer • Verteidiger • Sicheres Fallen vw , rw • Definition Fairness • Raum • Regeln • Taktik • Festhaltetechnik • Körperposition • Kooperation • Wettkampf • Bodenkampf • Dreipunktstützhaltegriff • Vierpunktstützhaltegriff 	Prozessbegleitend <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung Beobachtungskriterien <ul style="list-style-type: none"> • Striktes Einhalten von Regeln • Verantwortungsvoller Umgang mit dem Mitschüler • Verantwortungsbewusstsein • Teamfähigkeit punktuell <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rücksicht • Empathie • Fairness, Respekt • Eigene Reflexion • Technikdemonstration

D

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in u mit Regelstrukturen – Sportspiele	E / A	9	12		

Thema des UV:Ein Spiel der Indianer – Intercrosse**Kompetenzerwartungen:** BWK 9.1, 9.2, 9.3; MK 9.1, 9.2., 9.3 ; UK 9.1, 9.2**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren.
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern
- spieltypische verbale und non- verbale Kommunikationsformen anwenden.
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: e 1-3 ; a 3

Thema des UV:Ein Spiel der Indianer – Intercrosse

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Gewöhnung an das Spielgerät: Stick mit Netz • Techniks Schulung: Fangen und Werfen • Vermittlung des Spielgedankens unter Berücksichtigung des Regelwerks (sukzessiv) • Verbesserung der Spielfähigkeit • 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungs- und Spielformen in Paaren und Gruppen zur Verbesserung der eigenen Technik als auch des taktischen Verhaltens • Beobachtungsbogen (Fremdbeobachtung) zu Techniks Schulung / -umsetzung <p>Fachbegriffe – Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtungsbogen (Selbst – und Fremdbeobachtung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln • Technik: Passen, Fangen, Tor erzielen • Taktisches Verhalten • Spielformen • Übungsformen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stick • (Ein-Mann-)Deckung 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtungskriterien: - Leistungsbereitschaft - „Mitmachen“ - Technisches Können - Taktisches Verhalten im Spiel - Kognitives Spielverständnis, Regelwissen <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtungskriterium: - Technisches Können ○ Qualität der Würfe: Zielgenauigkeit ○ Fangen: erfolgreich? - Taktisches Verhalten im Spiel ○ mit Ball und ohne

E

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen-Sportspiele	D,E	9	12		

Thema des UV: Wir lassen die Scheibe fliegen- Ultimate Frisbee (möglich als bilinguales Modul auf Englisch)**Kompetenzerwartungen:****Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Fang- und Wurftechniken anwenden und erläutern.
- technische und taktische Verhaltensweisen im Spiel anwenden.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Spielidee des „Teamspirit und Fairplay“ verstehen und das Regelwerk erläutern.
- Spiel- und Übungsformen ihnen bekannter Sportspiele auf das Frisbeespiel übertragen und anwenden.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken beschreiben und Fehlerkorrekturen vornehmen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

d,e

E

Thema des UV: Wir lassen die Scheibe fliegen- Ultimate Frisbee

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen: Vorhand, Rückhand, Overhead • Fangen: ein/zweihändiger Sandwich-Catch • Erlernen von taktischen Verhaltensweisen im Spiel, z.B. Doppelpass • Kenntnisse über die historische Entwicklung des Sports und seines Teamspirits • Erprobung von Frisbee Golf und Frisbee Freestyle 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner- und Gruppenübungen • Sportartübergreifende Spielformen (4:4 etc.) • Stationsarbeit • Gassenaufstellung • Videodemonstration 	<ul style="list-style-type: none"> • Forehand • Backhand • Overhead • Sandwich Catch • Teamspirit • Zone • Check • Marker 	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielbeobachtung <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik-Demonstration - Schriftliche Abfrage/Referat - Demonstration Laufwege mit Punkterfolg

F

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Turnen an Geräten	A, F	9	12	5,6,8	

Thema des UV: Wir schaffen jedes Hindernis- Parcours**Kompetenzerwartungen:****Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern.
- Grundfertigkeiten zur Überquerung von Hindernissen anwenden.
- verschiedene Sprung- und Landetechniken erwerben.

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Sicherheitsaspekte beim Geräteaufbau berücksichtigen und erläutern.

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Ihre eigenen Stärken und Schwächen einschätzen und ggfs. Ängste überwinden.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

a,c

Thema des UV: Wir schaffen jedes Hindernis-Parcours

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, speziell Kraft und Gleichgewicht • Möglichkeiten der Hindernisüberwindung: Mauersprung, Katzensprung, Schafshocke, seitlich, Armsprung, Wandrehung • Verschieden Landetechniken: gerade, mit Bewegung nach vorne 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsarbeit • Krafttraining • Differenzierte Übungsreihen • Übungsfolgen • Entwicklung eigener Kür 	<ul style="list-style-type: none"> • Free running • Dash • Speed vault • Wall spin 	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung <p>Punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entweder Pflichtkür - Demonstration eigener Kür ➤ Kreativität ➤ Geschwindigkeit ➤ Schweregrad der Übungen

G

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Badminton	E	9	12		

Thema des UV: Vom Federball zum Badmintonspiel – Einführung in die Techniken eines wettkampforientierten Rückschlagspiels

Kompetenzerwartungen: BWK 1.1, 7.1, 7.2; MK 7.1.; UK 7.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen
- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern

Methodenkompetenz (MK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern

Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel Kriterien geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: A 1; D 2; E 1,

Thema des UV: Vom Federball zum Badmintonspiel – Einführung in die Techniken eines wettkampforientierten Rückschlagspiels

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball- und Schlägergewöhnung • Erarbeitung von Schlägerhaltung und Schlagausführung inkl. Schwungschleife (Überkopfschläge) • Erarbeitung und Festigung der Grobform der Grundschläge (Aufschlagvarianten, Unterhand- (VH + RH) und Überkopfschläge VH) • Wettkampfspiel Einzel • Spielregeln, Zählweise, Spielfeldgröße Einzel 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit: Ball- und Schlägergewöhnung; Erarbeitung von Schlägerhaltung und Schwungschleife (Überkopfschläge) • Partnerarbeit: Erarbeitung und Übung der Grobform der Grundschläge (Aufschlagvarianten, Unterhand- und Überkopfschläge); Wettkampfspiel Einzel • Gruppenarbeit: s.o. inkl. Beobachtungsaufträge, Übungs- und Spielformen in der Gruppe: z.B.: „Ballmaschine“, „Rundlauf“ 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badmintonschläger (Racket) • Badmintonbälle (Shuttle) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhand/Rückhand • Zentrale Position • Kurzer und langer Aufschlag • Unterhandschläge <ul style="list-style-type: none"> - Clear - Drop • Überkopfschläge <ul style="list-style-type: none"> - Clear - Drop - Smash 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Entwicklung • Reaktionsbereitschaft • Ausführungsqualität • Verhalten in Einzel-, Partner und Gruppenarbeit (Übernahme von z.B. Zuspielertätigkeit oder Beobachtungsaufgaben) <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration: Grundschläge Unterhand und Überkopf • Wettkampfspiel Einzel • Ggf. schriftliche Leistungsüberprüfung: Regeln, Zählweise, Bewegungsbeschreibungen Grundschläge

Tipp: http://www.badminton.de/fileadmin/Dateibereich/Foto-Archiv/pdf-xls/DBV/Offizielles/SchulsportprojektDBV-Broschuere_09-12-07.pdf