



**Schulinterner Lehrplan
SPORT Sekundarstufe I**

St. Joseph-Gymnasium Rheinbach

Stand: 2024



Schulinterner Lehrplan

SPORT Sekundarstufe I

St. Joseph-Gymnasium Rheinbach

Inhaltsverzeichnis

1. Grundsätzliches.....	4
1.1 Sport am St. Joseph-Gymnasium.....	4
1.2 Die Sportstätten am St. Joseph-Gymnasium	4
2. Aufgaben und Ziele des Faches.....	5
3. Der Kernlehrplan SPORT des Landes Nordrhein-Westfalen (2019).....	6
Zu Bereich 1.....	7
Zu Bereich 2.....	8
Zu Bereich 3.....	8
Zu Bereich 4.....	9
4. Schulinterner Lehrplan für die entsprechenden Jahrgangsstufen der Sek. I.....	10
4.1 Gesamtübersicht schulinterner Lehrplan nach Jahrgangsstufen unter Berücksichtigung des individuellen Freiraums	10
4.2 Schulinterner Lehrplan nach Jahrgangsstufen	13
4.2.1 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 5	13
4.2.2 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 6	33
4.2.3 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 7	63
4.2.4 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 8	81
4.2.5 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 9	99
4.2.6 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 10.....	113
5. Übersicht über die Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern.....	127
5.1 die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe	127
5.2 die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Mittelstufe	129
6. Leistungsbewertung und Notenbildung	130
6.1 Grundsätze der Leistungsbewertung.....	130
6.1.1 Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen.....	131
6.1.2 Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens	132
6.1.3 Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit.....	132

6.1.4 Formen der Leistungsbewertung	132
6.2 Grundsätze der Notenbildung.....	134
6.3 Umgang mit Operatoren	134
6.4 Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6.....	136
6.5 Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 10	139
7. Konzept zur individuellen Förderung	143
7.1 Maßnahmen äußerer Differenzierung.....	143
7.2 Maßnahmen zur Gestaltung individualisierten Lernens.....	143
7.3 Anlassbezogene individuelle Förderung.....	143
Notentabellen/Prüfungsbögen	144
BF 1: Ausdauer	144
BF 2: Spiele	147
BF 3: Leichtathletik	148
BF 4: Schwimmen	153
BF 5: Turnen/Akrobatik	156
BF 6: Tanzen.....	160
BF 7: Sportspiele.....	161
Volleyball.....	166
Anhang: Formblatt Sammlung.....	174
Stundenprotokoll Sport.....	174
Allgemeine Verfahrensweise bei Nichtteilnahme am SU	176
Nachweis der Schwimmfähigkeit	177
Einwilligung Parcoursvideos.....	179
Regelungen für den Sportunterricht.....	180
Ausgleich praktische Note Sport in der Sek I.....	182
Schriftliche Hausaufgabe	182
Präsentation.....	183
Erwartungshorizont – Schriftliche Aufgabe	184
Erwartungshorizont – Präsentation.....	185

1. Grundsätzliches

1.1 Sport am St. Joseph-Gymnasium

Dem Sport kommen am St. Joseph-Gymnasium gleich mehrere Bedeutungen zu, welche sich in folgende Bereiche gliedern lassen:

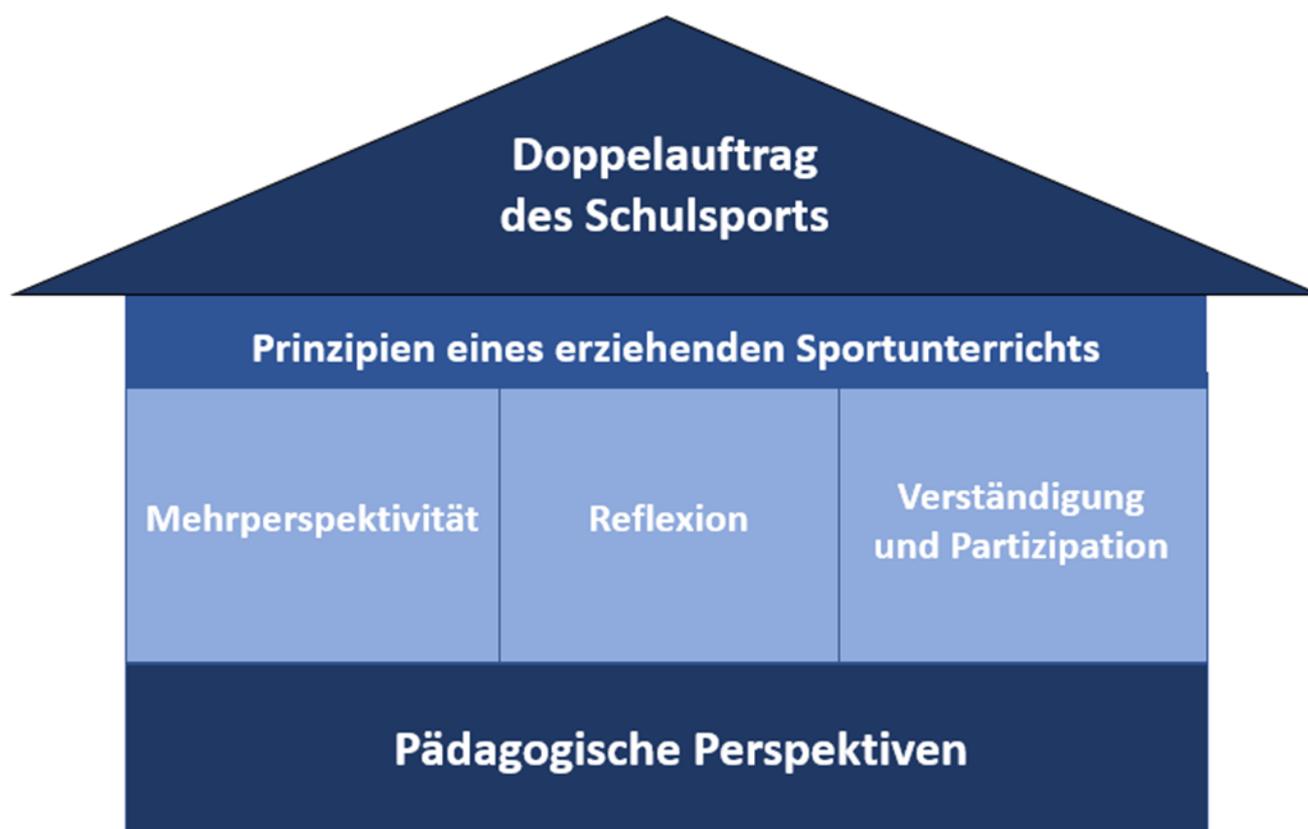
- Sport als Unterrichtsfach in der Sekundarstufe I
- Sport als Unterrichtsfach in der Sekundarstufe II
- Erwerb des Deutschen Sportabzeichens in der Jahrgangsstufe 6 und 10
- Jugend trainiert für Olympia
- Sport in Arbeitsgemeinschaften
- Sportfest, Sporttag, Bewegte Pause o. ä.
- Möglichkeit zur Ausbildung zum/zur Sporthelfer/in

1.2 Die Sportstätten am St. Joseph-Gymnasium

Das Sportangebot des SJG findet in eigenen und öffentlichen Sportstätten statt. Zum Angebot gehört die dreiteilige Sporthalle am Standort SJG, die Sporthalle am Standort VPK, die Teilnutzung des Leichtathletik- und Fußballstadions in Absprache mit benachbarten Schulen, eine Spielwiese, die Parkanlage sowie das Waldgebiet im Umkreis der Schule, ein Beachvolleyballplatz im Freizeitpark und das Monte Mare Schwimmbad in Rheinbach.



2. Aufgaben und Ziele des Faches



Das SJG versucht allen Schülerinnen und Schülern Freude an Bewegung zu vermitteln und den Spaß am eigenen sowie gemeinsamen Sporttreiben zu wecken und zu fördern. Der Doppelauftrag des Schulsports lautet: Erziehung zum Sport sowie Erziehung im Sport. Das Ziel des erziehenden Sportunterrichts ist somit zum einen die Entwicklungsförderung durch Bewegung und Spiel sowie die Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Der Auftrag wird durch die sechs pädagogischen Perspektiven verwirklicht:

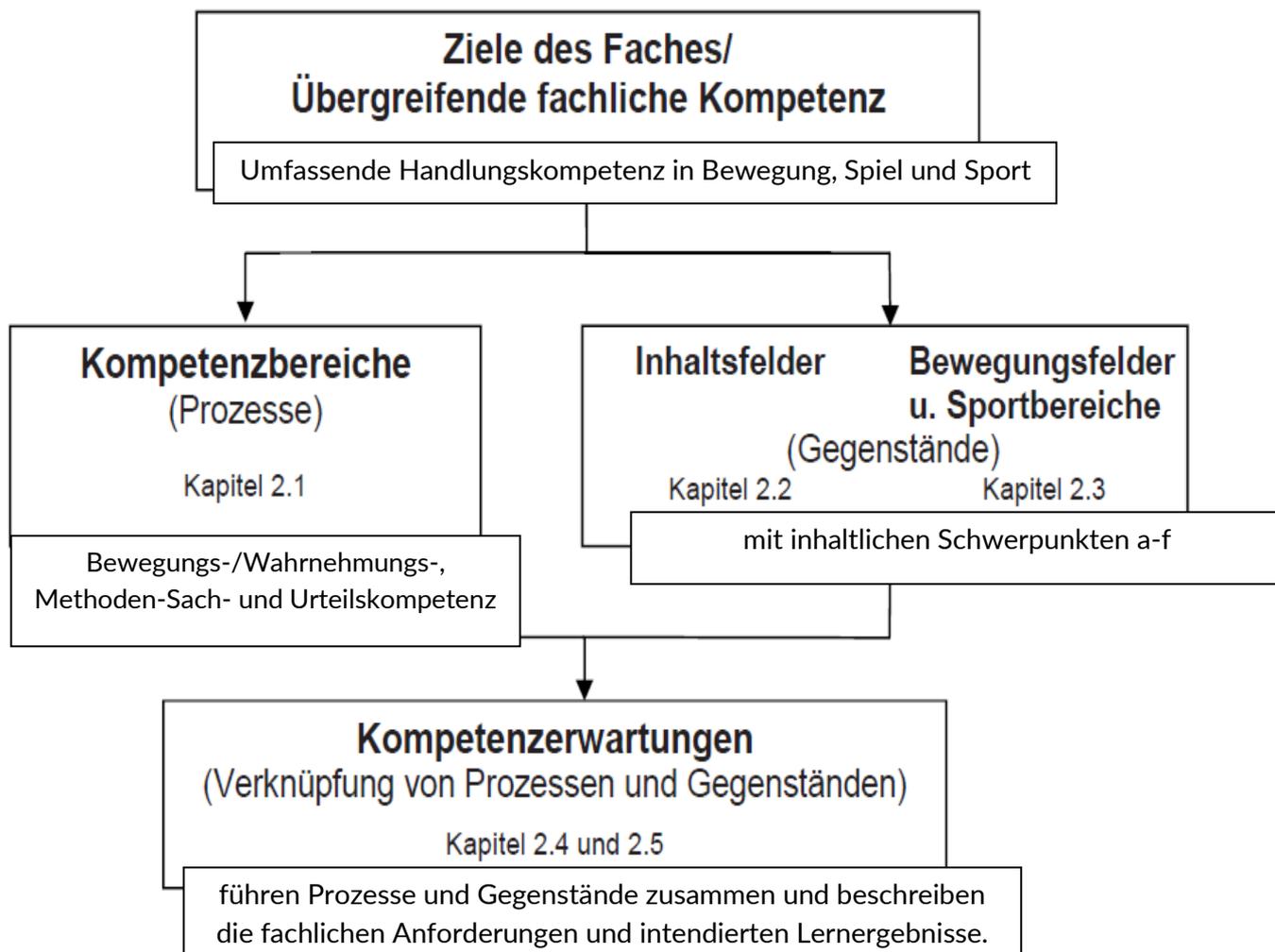
- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A),
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B),
- Etwas wagen und verantworten (C),
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D),
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E),
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Darüber sollen Mehrperspektivität, Reflexion sowie Verständigung und Partizipation im Sportunterricht erreicht werden. Im internen Lehrplan des SJG werden diese Grundlagen ausführlich in der Planung der einzelnen Unterrichtsvorhaben berücksichtigt und umgesetzt, um den Schülerinnen und Schülern das beste Erlebnis sowie die größte Lernmöglichkeit im praktischen und theoretischen Sport zu ermöglichen.¹

¹ Vgl. RdErl. d. Ministeriums für Schule und Weiterbildung von 2019

3. Der Kernlehrplan SPORT des Landes Nordrhein-Westfalen (2019)

In Bezug auf den Kernlehrplan 2019 des Ministeriums für Schule und Weiterbildung (MSW) des Landes NRW gilt es fortan folgende Bereiche des Unterrichtsfaches Sport zu berücksichtigen:



- 1. die Bewegungsfelder (Sportbereiche)
 - 2. die 6 pädagogischen Perspektiven (A-F)
 - 3. die Kompetenzen (Bewegungs-/Wahrnehmungs-, Methoden-, Sach- und Urteilskompetenz)
 - 4. die Inhaltsfelder (a-f)
- } Verknüpfung dieser Unterrichtsvorhaben (UV)

Auf Basis der *Rahmenvorgaben für den Schulsport* sind die verbindlichen inhaltlichen Kerne in den einzelnen Bewegungsfeldern und Sportbereichen vorgegeben.

Zu Bereich 1

Bewegungsfelder (Sportbereiche) mit inhaltlichen Kernen:

Bewegungsfelder und Sportbereiche systematisieren mit ihren jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkten und Kernen die im Unterricht verbindlichen und unverzichtbaren Gegenstände und liefern Hinweise für die inhaltliche Ausrichtung des Lehrens und Lernens.

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

Inhaltliche Kerne:

Zu 1. - Allgemeines und spezielles Aufwärmen

- Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness
- Aerobe Ausdauerfähigkeit

Zu 2. - Kooperative Spiele

- Kleine Spiele und Pausenspiele
- Spiele aus anderen Kulturen

Zu 3. - Grundlegendes leichtathletisches Bewegen

- Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)
- Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe

Zu 4. - Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen

- Schwimmmarten einschließlich Start und Wende
- Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser

Zu 5. - Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen

- Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen

- Akrobatik

Zu 6. - Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)

- Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung

- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)

Zu 7. - Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)

- Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)

- Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten

Zu 8. - Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder

Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee

Zu 9. - Kämpfen um Raum und Gegenstände

- Kämpfen mit- und gegeneinander

Zu Bereich 2

die 6 pädagogischen Perspektiven (A-F):

Die angestrebte, umfassende Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler wird im Feld von Bewegung, Spiel und Sport unter verschiedenen pädagogischen Perspektiven entwickelt:

- (A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- (C) Etwas wagen und verantworten
- (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Zu Bereich 3

die Kompetenzen (Bewegungs-/Wahrnehmungs-, Methoden-, Sach- und Urteilskompetenz):

Kompetenzbereiche repräsentieren die Grunddimensionen des fachlichen Handelns. Sie dienen dazu, die einzelnen Teiloperationen entlang der fachlichen Kerne zu strukturieren und den Zugriff für die am Lehr-/Lernprozess Beteiligten zu verdeutlichen.

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
- Methodenkompetenz
- Urteilskompetenz
- Sachkompetenz

Die **spezifischen Kompetenzerwartungen** orientieren sich jeweils an den Bewegungsfeldern mit deren inhaltlichen Kernen.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen orientieren sich jeweils an den Inhaltsfeldern mit deren inhaltlichen Schwerpunkten.

Zu Bereich 4

Inhaltsfelder a-f mit inhaltlichen Schwerpunkten:

Die Inhaltsfelder verdeutlichen die Verknüpfung zwischen pädagogischer Perspektive und Bewegungsfeld.

Inhaltsfeld a: *Bewegungsstruktur und Bewegungslernen*

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Struktur und Funktion von Bewegungen
- Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Inhaltsfeld b: *Bewegungsgestaltung*

- Variation von Bewegung
- Präsentation von Bewegungsgestaltungen
- Ausgangspunkte von Gestaltungen (7-10)
- Gestaltungskriterien (7-10)

Inhaltsfeld c: *Wagnis und Verantwortung*

- Handlungssteuerung
- Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (7-10)

Inhaltsfeld d: *Leistung*

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit
- Leistungsverständnis im Sport
- Trainingsplanung und Organisation (7-10)

Inhaltsfeld e: *Kooperation und Konkurrenz*

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Interaktion im Sport

Inhaltsfeld f: *Gesundheit*

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Gesundheitsverständnis und Körperbilder (7-10)

4. Schulinterner Lehrplan für die entsprechenden Jahrgangsstufen der Sek. I

Die Fachkonferenz Sport des St. Joseph-Gymnasiums (SJG) erstellt zur Sicherung des Kompetenzerwerbs einen schulinternen Lehrplan auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport für die Sekundarstufe I des MSW des Landes Nordrhein-Westfalen². Dazu legt sie – unter Berücksichtigung der Schwerpunkte im Schulsportprogramm – die Obligatorik der Unterrichtsvorhaben in der Sekundarstufe I fest und erstellt ein Übersichtsraster für die Unterrichtsvorhaben (UV). Der schulinterne Lehrplan für die entsprechenden Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I orientiert sich an den Rahmenvorgaben und den Richtlinien des Ministeriums für Schule und Weiterbildung des Landes NRW und den örtlichen Gegebenheiten des St. Joseph-Gymnasiums in Rheinbach. Als Schulsportart wurde in der Fachkonferenz die Spielsportart Volleyball beschlossen.

4.1 Gesamtübersicht schulinterner Lehrplan nach Jahrgangsstufen unter Berücksichtigung des individuellen Freiraums Obligatorik Sport G9 Sekundarstufe I am St. Joseph Gymnasium

Jgst.	BF 1	BF 2	BF 3	BF 4	BF 5	BF 6	BF 7	BF 8	BF 9	Σ (Ob/Ges+ Frei)
5	Sich zusammen anstrengen und Spaß haben (6)	Schnell und schlau! (4)	Laufen über Stock und Stein - Laufen in seiner Vielfalt (12)		Rolle, Handstand & Co - Turngerät Boden (15)	Alle können Seilspringen! (15)	Der Ball ist mein Freund (10)	Mein Führerschein - Rollbrett fahren (4)		93/120 +27
		Welche Pausenspiele machen am meisten Spaß? (6)	Weite Sprünge und Würfe - gar nicht so schwer! (12)				Mit Partner und Team mit- und gegeneinander spielen - Ball über die Schnur (9)			
6	Fit und leistungsstark im Wasser (8)	Abwerfen, ausweichen und fangen - Völkerball und Variationen (6)	Immer schneller - Laufen alleine und im Team (10)	Sicher im Wasser - das macht Spaß! (6)		Hip-Hop und Co - Alle können tanzen! (14)	Erste sichere Schritte im Fußball (10)		Wer ist stärker? Fair und sicher Kräfte messen (6)	130/160 +30
		Wir entwickeln ein neues Spiel (14)		Schwimmen wie ein Profi! - Kraultechniken (12)			Vom „Ball über die Schnur“ zum Mini-Volleyball (10)			
				Unter Wasser ist alles anders! (4)						

² Vgl. RdErl. d. Ministeriums für Schule und Weiterbildung von 2019

	BF 1	BF 2	BF 3	BF 4	BF 5	BF 6	BF 7	BF 8	BF 9	
				Endlich richtig Brustschwimmen! (10)						
				Schwimmen wie ein Profi! Teil 2 / Start und Wende (6)						
				Nur fliegen ist schöner! (6)						
				Selbst- und Fremdrettung (8)						
7	Motorische Basisfähigkeiten – Funktionales Aufwärmen (4)	Das Spiel um ein Netz – Spikeball (10)	Leichtathletischer Wettbewerb (12) (DSA)		Balancieren, Schwingen und viel mehr – Turnen (14)	Jumpstyle is our style (10)	Unhaltbar ins Tor - Handball (12)			94/120 + 26
		Pitch-Hit-Run: Vom Brennball zum Baseball (10)			Willkommen im Zirkus - Akrobatik (12)		Vertiefung der Spielfähigkeit im Mini- und Midivolleyball I (10)			
8	Gehirntraining durch Bewegung - Koordinative Fähigkeiten schulen (4)	Ein Stück USA - Flagfootball (12)	In die Höhe und in die Weite – Hochsprung und Kugelstoß (12)			Ballhandling mal anders – Ballkorobics (15)	Vertiefung der Spielfähigkeit im Mini- und Midivolleyball II (15)	Gleiten auf dem Wasser – Eine Exkursion zum Wasserski	Festhalten und Befreien – (Boden-) Zweikampfsituationen (8)	86/120 + 34
	Durchhalten? Kein Problem! – konditionelle Fähigkeiten schulen (8)						Wettkampfeinzel-Spielsituationen im Tischtennis (12)			

	BF 1	BF 2	BF 3	BF 4	BF 5	BF 6	BF 7	BF 8	BF 9	
9	Zuhause fit halten – Fitness mit Eigenkörpergewicht (12)		Leichtathletischer Wettbewerb (12) (DSA II)		Springen, Schwingen und Balancieren geht auch anders - Parkour (12)		Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Badminton (12)	Grundlegende Techniken beim Waveboard (6)	Einer wird gewinnen – fair und regelkonform im Stand kämpfen (12)	93/120 +27
	Noch lange nicht aus der Puste – Ausdauernd laufen (15)						Vom Midivolleyball zum Volleyball (12)			
10	Das gleichmäßige Laufen trainieren – Ausdauernd laufen (12)		Leichtathletik mal ganz anders – Alternative Möglichkeiten (10)		Freestyle Turnen – Freerunning à la James Bond (12)	Stepareobic - fit in Form! (12)	Gegeneinander spielen und Körbe werfen – Basketball (12)			66/90 + 24
							Komplexe Spielsituationen im Volleyball (8)			
Ges.	73	62	80	52	65	66	132	10	26	

4.2 Schulinterner Lehrplan nach Jahrgangsstufen

4.2.1 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 5

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
Thema des UV: <i>Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - Belastungssituationen erkennen und verstehen</i>		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> aerobe Ausdauerfähigkeit allgemeines und spezielles Aufwärmen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus. UK	

- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> •Aufwärmspiele anwenden, entdecken, verändern und beurteilen •verschiedene Fortbewegungsarten entdecken und vergleichen •Schnelligkeit erspüren •spielerisches Lauf-ABC <p>Körperreaktionen wie Schweiß und erhöhten Puls deuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Sammeln von bereits bekannten (Dehn-) Übungen und Aufwärmspielen •Vorstellung neuer, sinnvoller Übungen •Festhalten der Erarbeiteten Übungen auf Karten 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmung • bekannte Übungen/Spiele • Aufwärmen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-System • Lauf-ABC • Dehnen/Kräftigen • Ausdauer • Puls 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Funktionsgymnastische Übungen demonstrieren und beschreiben können •Allgemeines Aufwärmen selbstständig allein oder in Gruppen durchführen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Qualität der Ausführung •Vielseitigkeit und Zusammenstellung der Übungsauswahl

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
Thema des UV: <i>Schnelle Spiele für helle Köpfchen (schnell und schlau!)</i>		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • kooperative Spiele • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Mastermind, Tic Tac Toe, Puzzelläufe, Kartenläufe etc. • Life-Kinetik (Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiver Herausforderung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sammeln von bereits bekannten Konzentrationsspielen • Umsetzung von Konzentrationsübungen • Eigenständige Entwicklung kooperativer Übungsformen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konzentration • Team • Fairness <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Life-Kinetik 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz in den vorliegenden Spielen • Verbesserung der Schnelligkeit in Bezug auf die Entscheidung innerhalb der Spiele <p>punktuell:</p> <p>-</p>

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
Thema des UV: Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? – verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • kleine Spiele und Pausenspiele • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2] • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • Wählen Sie ein Element aus. UK <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 grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Spielideen der Grundschule vorstellen und weiterentwickeln • verschiedene Fang- und Reaktionsspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Sammeln und Weiterentwickeln von bereits bekannten Pausenspielen • Vergleichen, Beurteilen und Auswerten der selbstständig (in Partner- und Gruppenarbeit) erarbeiteten Spiele • Kooperation, Teamwork und Gruppenarbeit • Umgang mit Materialien 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten bei unterschiedlichen Spielvarianten erkennen • Kooperation in der Gruppe <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperation • Fairness • Spielregeln • Spielfeld • Spielziel • Spielgegenstand • Spieler • Spielziel 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz in den vorliegenden Spielen • Organisation bei Auf- und Abbau • Einbringung von Spielideen • Kooperation in der Gruppe <p>punktuell: Spiel vorstellen</p>

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
Thema des UV: Laufen über Stock und Stein – Laufen in seiner Vielfalt anwenden		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen [6 BWK 3.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • 50m Sprint und 800m Lauf • Phasierung des Laufschriffs • Bewegungsmerkmale und Körperreaktionen bei schnellem/langsamem Laufen • Unterschiedliche Formen des Laufens (Lauf-ABC) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen • Erproben und Entwickeln verschiedener Laufformen • Startkommando beim Laufen bei Tief- und Hochstart 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpererfahrungen • Puls • Technik • Laufschriffs • Start • Reaktion <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • Hochstart • Tiefstart • „Auf die Plätze, Fertig, Los“ 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchhaltevermögen • Selbstständige Nutzung des Lauf-ABCs <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Übungen des Lauf-ABC • Anstrengung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50m Lauf • 800m bzw. 1000m Lauf <p><u>TABELLE LEICHTATHLETIK</u></p> <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Technik des Starts • Reaktionsfähigkeit <p>Technik der Laufbewegung</p>

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.2
Thema des UV: Weite Sprünge und Würfe – Gar nicht so schwer...		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen [6 BWK 3.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Schlagwurf • Mit unterschiedlichen Materialien die Wurfbewegung schulen • Verschiedene Wurf- und Sprungformen erproben • Phasierungen von Sprung- und Wurfbewegungen • Bewegungsmerkmale bei weiten Sprüngen und Würfungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen • Erproben verschiedener Wurf- und Sprungformen • Mit unterschiedlichen Wurfgeräten experimentieren • Ein- und beidbeinig Springen; mit und ohne Anlauf • Standwürfe und Würfe aus dem Anlauf • Technikreflexion und Korrektur in Partnerarbeit 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpererfahrung • Technik • Kraftübertragung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasierung • Kraftübertragung • Standwurf/-sprung • Bewegungsmerkmale 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständigkeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung, Weitwurf <p><u>TABELLE LEICHTATHLETIK</u></p> <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitentabelle • Technik des Wurfes • Technik des Sprungs <p>Bewegungsqualität beim Werfen</p>

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: Rolle, Handstand uvm. – Jetzt geht's nicht nur rund...		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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, Trampolin, Klettertaue, Barren, Kasten u.a.) demonstrieren [6 BWK 5.1] • eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Turngeräte kennenlernen • Vielfältige turnerische Grundfertigkeiten ausprobieren • Bewegungsmerkmale von Rolle, Handstand, Rad u.a. erkennen und danach üben • Bekannte Elemente mit neuen Bewegungsverbindungen kombinieren (Phasierung von Einzelbewegungen) • Hilfe- und Sicherheitsstellungen und -griffe kennenlernen und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollbewegungen entdecken • Stützen erfahren • Erst in der Grobform spielerisch, dann leistungsbezogen das Rollen, Stützen und Springen durchführen • Helfergriffe kennenlernen und anwenden • Erstellen einer kriteriengeleiteten Gruppenchoreographie 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperebenen - Rotationen - Position - Hilfestellung - Sicherheitsstellung - Achsen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vor/seit/rücklings • einbeinig/zweibeinig • Längs-/Tiefen-/Breitenachse • Relevé • vor/seit/rückwärts • Rolle vorwärts/rückwärts • Rad(schlag) • Radwende/Rondat • Streck-/Hock-/Spagat-/Spreizsprung • Klammergriff • Hilfestellung • Sicherheitsstellung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnelemente demonstrieren und verbinden können • Üben von Turnelementen selbstständig allein oder in Gruppen durchführen <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Ausführung • Vielseitigkeit und Zusammenstellung der Bewegungsverbinding <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnübung mit verschiedenen Elementen selbst entwerfen <p>PRÜFKARTE</p> <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Ausführung • Vielseitigkeit und Zusammenstellung der Bewegungsverbinding

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs im BF/SB: 6.1
Thema des UV: Basic Tricks mit Seil und Partner/n – Eine Minichoreo mit dem Seil		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1] Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK <ul style="list-style-type: none"> einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> •Bewegungsgrundformen mit dem Handgerät Seil entdecken / kennenlernen •Verbindungen / Übergänge entdecken •Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers (Mimik, Gestik) entdecken / kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> •Seilspring-Urkunde •Präsentation erarbeiten •Gestaltungskriterien erörtern und umsetzen •das Seil mit neuen Möglichkeiten kennenlernen (entdecken lassen) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung • Umgestalten • Sprünge analysieren • Gruppendynamik • Gestaltungskriterien <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Improvisation •Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Kraft) •synchron-asynchron 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Einsatz beim Üben •Gruppenarbeit <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> •Einbringen von Ideen •Deutlichkeit des Körperausdruckes <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Präsentation <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> •Einhalten der vorgegebenen Gestaltungskriterien •Qualität der Seilspring-Techniken / Ausdrucksmöglichkeiten (Mimik/Gestik)

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
Thema des UV: Der Ball ist mein Freund – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • weitere Sportspiele und Sportspielvarianten • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport [e] • Handlungssteuerung [c] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1] • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • Wählen Sie ein Element aus. UK <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 grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Übernahme von drei Leitsätzen der Heidelberger Ballsschule (Entwicklungsgemäßheit, Vielseitigkeit, Freudbetontheit) • Modifikation des vierten Leitsatzes „Spielerisch-nicht angeleitetes Lernen“ • Übungen aus allen drei Bausteinen der Heidelberger Ballsschule, ABC für Spielanfänger (A – Taktik, B – Koordination, C – Technik) Verbesserung der „motorischen Intelligenz“ • Vielseitige, sportspielübergreifende Ausbildung • Fokussierung auf das Spielen mit der Hand (Zielschussspiele) • Hinführung auf die Anforderungen in den großen Sportspielen (Technik-/Taktikschulung: Passen, Fangen; Dribbeln, Stoppen; Freilaufen, Anbieten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungszirkel mit niveaudifferenzierten Übungen • Spielformen mit möglichst isolierter Anforderung (z.B. Lücke erkennen) • Spielen mit wechselnden Partnern • Variation von Einzelübungen und Spiel- und Übungsformen in der Gruppe • Wechsel von Übungs- und Spielformen • Offener Unterrichtseinstieg mit freier Übungs- und Lernzeit • Fokussierung auf ausgewählte Taktikbausteine (hier: „Lücke erkennen“ und „Anbieten und Orientieren“) • Taktisches Verhalten erarbeiten und anwenden (z.B. durch 10er Ball) • Techniks Schulung in verschiedenen Spiel- und Übungsformen • Regeln erstellen und situationsgerecht verändern 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Teamgedanke • Taktik • Koordination <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsgemäßheit • Vielseitigkeit • Freudebetontheit • Spielziel • Spielgerät 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewältigung von Handlungssituationen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeltechnik • Bewegungsausführung des grundsätzlichen Ballhandlings • Einsatzwillen/Laufbereitschaft • Zusammenspiel • Offensiv-/Defensivverhalten • Qualität der Bewegungsausführung • Wurf- und Schussgenauigkeit • Kooperation und Fairness • Regelkenntnis und -einhaltung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielformen

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: Mit Partner und Team mit- und gegeneinander spielen – Ball über die Schnur		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK <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 grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heranführung an die volleyballspezifische Positionierung zum Ball • Schulung/ Förderung des sportspielübergreifenden Ball-, Raum-, Ziel-, Partner- und Gegnerverhaltens • Spielerisches Kennenlernen der Impulsgebung beim unteren/ oberen Zuspiel • Kennenlernen/ Verinnerlichen der Spielidee 	<p>methodische Schritte</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine und spezielle vorbereitende Spiele mit und ohne Ball • volleyballspezifisches Werfen und Fangen • Hinbewegen zum Ball (tiefe Sidesteps)/ Positionierung zum Ball (unter/ hinter dem Ball) • Verschiedene Bälle (Luftballons, Wasserbälle, Softbälle, Volleybälle, Hallenfußbälle...) volley spielen (alleine, mit Partner, gegen die Wand...) • Spielablauf auf vielfältige Arten erproben/ simulieren: Ball über die Schnur (werfen und fangen; auf ganzem Feld mit 6-8 Spielern pro Seite; im Stand/ im Sprung; mit einem/ zwei Bällen; mit Zusatzaufgaben; mit/ ohne vorgegebene Kontaktzahl/ Kontaktabfolge, (teilweise) volley spielen mit Wasserbällen... • dann Reduktion von Ball über die Schnur auf das Spiel 1 mit 1 und sukzessive Steigerung über 1 gegen 1/ 2 mit 2 bis hin zum 3 gegen 3; nach und nach erlaubte Kontaktzeit und erlaubte Schrittzahl mit Ball verkürzen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen und fangen beidhändig auf Stirnhöhe/ mit nach vorne gestreckten Armen/ mit einer Hand von oben bzw. unten werfen • werfen und fangen im Stand/ im Sprung • Impulsgebung: werfen aus betonter Beinstreckung/ Ganzkörperstreckung heraus • verschiedene Bälle hochhalten/ volley spielen • Positionierung zum Ball (Flugkurve einschätzen) • Ball über die Schnur • offenes/ geschlossenes Dreieck (= situations- vs. positionsgebundener Spielaufbau) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flugkurve • Volley • Kontakte • Netz • in/ aus 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten und Spiel- und Übungsformen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • regelkonformes Verhalten • Umsetzung der Bewegungsvorgaben • Kooperation und Kommunikation mit Mitspielern • Taktisch kluges Verhalten

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: Mein erster Führerschein – das Rollbrett		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1] • grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <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] • Wählen Sie ein Element aus. MK	

	<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] • Wählen Sie ein Element aus. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
--	---

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - Einsteigerübungen - Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> - von einfachen Übungen bis zur Hindernisstrecke - Aufbau von Geländehilfen (z.B. Kästen) - Verschiedene Rolltechniken auf Funktionalität überprüfen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik - Verschiedene Techniken zur Fortbewegung (Wie liege ich auf dem Rollbrett?) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigenständiges Üben - Hilfestellung für andere SchülerInnen - flüssige Bewegung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindernisfahrt

4.2.2 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 6

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
Thema des UV: Fit und leistungsstark im Wasser – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> aerobe Ausdauerfähigkeit allgemeines und spezielles Aufwärmen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Leistungsverständnis im Sport [d] Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] Wählen Sie ein Element aus. 	

UK

- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung • Ausdauerschwimmen in Gruppen • Individuelle Leistungsfähigkeit einschätzen lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mittelfristiger Aufbau der angebahnten Kompetenzen durch partielle Integration dieses UVs in mehrere UEs • Sammeln von Kennzeichen für ökonomische Schwimmtechnik • Prä- Post-Vergleich der individuellen aeroben Ausdauer beim Schwimmen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität • Atemtechnik • Atemrhythmus • Zug- und Druckphase • Gleitphase = Aktive Pause <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer (aerob) • Wasserlage • Gleiten 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch ökonomische Schwimmtechnik • Ausführungsqualität Schwimmtechnik - gesundheitsorientiert (vgl. Unterrichtszusammenhänge) - gleichmäßiges Tempo • Anforderungen DJSA Bronze bestanden / nicht bestanden • Einhalten der Regeln <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer Schwimmen, beliebige Schwimmart, mind. 200m (Leistungstabelle)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
Thema des UV: Abwerfen, ausweichen und fangen – Völkerball und Variationen		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • kleine Spiele und Pausenspiele • kooperative Spiele 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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 kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] UK <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 grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 2.4
Thema des UV: Wir entwickeln ein neues Spiel		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • kleine Spiele und Pausenspiele • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.4] • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <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] • Wählen Sie ein Element aus. UK <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 grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Bekannte Spiele weiterentwickeln • Spielgedanken verschiedener Spiele sammeln, neu verknüpfen und variieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedenes Material zur Verfügung stellen • Spielräume vorgeben / freistellen • Personenzahlen (Mannschaftsgrößen vorgeben / freistellen) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bekannte Spiele • Kriterien für ein gutes Spiel • Umgestaltung • Neugestaltung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielidee - Spielfeld - (Anzahl) Spieler - Spieldauer - Ziel des Spiels - Spielgerät - Spielregeln 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz in den vorliegenden Spielen • Organisation bei Auf- und Abbau • Einbringung von Spielideen • Gemeinsamkeiten bei unterschiedlichen Spielvarianten erkennen • Kooperation in der Gruppe <p>punktuell: Spiel vorstellen</p> <p>(PRÜFKARTE)</p>

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
Thema des UV: Immer schneller - Laufen alleine und im Team		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - erlernen leichtathletischer Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen - Leichtathletik als Teamsport erleben im Staffellauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse • Teillernmethode für Sprintdisziplin (Startblock, kurze Schritte, lange Schritte, Körperhaltung) • Erörterung und Reflexion von Technikmerkmalen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamarbeit - Übergabe Staffelholz - Startblocknutzung - Sprinttechnik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startblock - Sprint <p>Staffelholz</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz beim Üben • Gruppenarbeit <p>Beobachungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbringen von Ideen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufleistung 75m • Laufleistung 800m (Mädchen)/ 1000m (Jungen) <p>PRÜFKARTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teamwork Staffel 4 x 100m

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: Sicher im Wasser – das macht Spaß		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Handlungssteuerung [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <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 [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <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] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] 	

UK

- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> •Wasserlage erfahren •Wassergewöhnung •Wasserballspiele 	<ul style="list-style-type: none"> •Übungen zur Wasserlage mit Schwimmbrett /pull Boy •Verschiedene Sprünge •Rollen unter Wasser •Erarbeitung und Entwicklung einer Tauchchoreographie •Spiele 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwesenheitspflicht • "Kein SuS geht ohne Anweisung durch SpL ins Wasser" • "Abmelden ist Pflicht" (z.B. Toilettengang) • Gefahrenzeichen (nach Absprache) • Organisationsformen: <ul style="list-style-type: none"> - Stirnseite / Längsseite - Längsbahn / Querbahn - Schwimmen in Wellen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Wasserwiderstand •Auftrieb • Körperstreckung / Körperspannung • Gleiten mit gestreckten Armen • Wasserlage • Abdruck vom Beckenrand • Gleitphase = Aktive Pause (beim Abstoßen & Wechselzugschwimmen) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> •angemessenes Übungsverhalten •Wasserlage •Verhalten im Wasser <p>punktuell:</p> <p>-</p>

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: Schwimmen wie ein Profi! (1) - Kraultechnik		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] • Wählen Sie ein Element aus. 	

UK

- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Technik des Brustkrauls, Beinschlag, Armzug, Atmung Anbahnung der erweiterten Grobform (evtl. Feinform) mit Fokus auf <ul style="list-style-type: none"> - korrekte Gesamtkoordination - korrekte Integration einer geeigneten Atemtechnik - sinnvolle Integration der Gleitphasen 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzliche methodische Entscheidungen: <ul style="list-style-type: none"> - viele Effektübungen statt Theoriephasen - Nutzung von Gegensatzerfahrungen - vielfältige geräteunterstützte Isolationsübungen - Schwimmtechnik und Atemtechnik - korrekte Gesamtkoordination vor Technik - Technik vor Geschwindigkeit • Prä-Post-Vergleich der fokussierten Schwimmtechniken • Prä-Post-Vergleich Zeit / Strecke / Schwimmtechnik Individuelle Förderung durch Einsatz von Beobachtungs- und Kann-Bögen sowie Partnerfeedback 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlängerung der Abdruckstrecke / "Unbewegtes Wasser treffen" • Zug- und Druckphase • Gleitphase = Aktive Pause • Wechselzugtechnik / Gleichzugtechnik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasserlage • Vortrieb • Wasserwiderstand • Einatmen = über Wasser / Ausatmen = Unter Wasser • Zug- und Druckphase • Überwasserphase / Unterwasserphase • Atemrhythmus 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technisches Verständnis • Verhalten in Übungsformen • <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung (PRÜFKARTE) • Überprüfung Zeit/Strecke (TABELLE) • Zeit-/Streckentabelle

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
Thema des UV: Unter Wasser ist alles anders		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Handlungssteuerung [c] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich • Erleben und prüfen physikalischer Gesetzmäßigkeiten: Auftrieb, Abtrieb, Gleiten • Ausatmen uW durch die Nase = "Hand von der Nase!" • 'Qualle' mit Absinken • Erleben der eingeschränkten Orientierungsfähigkeit uW: Sehen, Hören • Verlängerung der individuellen Unterwasserzeit • Verbesserung der zielgerichteten Fortbewegung unter Wasser • Schaffung herausfordernder Situationen zum reflektierten Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit und Angst 	<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 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich • Auftrieb, Abtrieb, Gleiten • Tauchzug • Qualle • Richtungshören ist uW nicht möglich • "Ausatemorientiertes Tauchen" <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich • Tauchzug 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich situativ angemessen anwenden • Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln • Orientierungsfähigkeit UW <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disziplin • Motivation • "Augen auf!" • "Hand von der Nase!" • Individuelle Verbesserung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strecken-/Tieftauchen

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4
Thema des UV: Endlich richtig Brustschwimmen		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] MK <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] 	

UK

- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none">• Technik des Brustkrauls, Beinschlag, Armzug, Atmung• Anbahnung der erweiterten Grobform (evtl. Feinform) mit Fokus auf<ul style="list-style-type: none">- korrekte Gesamtkoordination- korrekte Integration einer geeigneten Atemtechnik- sinnvolle Integration der Gleitphasen	<ul style="list-style-type: none">• Grundsätzliche methodische Entscheidungen:<ul style="list-style-type: none">- viele Effektübungen statt Theoriephasen- Nutzung von Gegensatzerfahrungen- vielfältige geräteunterstützte Isolationsübungen- Schwimmtechnik und Atemtechnik- korrekte Gesamtkoordination vor Technik- Technik vor Geschwindigkeit• Prä-Post-Vergleich der fokussierten Schwimmtechniken• Prä-Post-Vergleich Zeit / Strecke / Schwimmtechnik Individuelle Förderung durch Einsatz von Beobachtungs- und Kann-Bögen sowie Partnerfeedback	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gleiten = Pause <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none">- Zug-/Schubbewegungen- Vortrieb- Grätschbeinschlag- Ausdrehen- Welle	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none">• Angemessenes Trainings- und Übungsverhalten,• Durchhaltevermögen• Verbesserung der individuellen Schwimmtechniken <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none">• Techniküberprüfung (PRÜFKARTE)• Überprüfung Zeit/Strecke (TABELLE)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.5
Thema des UV: Schwimmen wie ein Profi – Start und Wende		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <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] • Wählen Sie ein Element aus. MK <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] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<p>Wahrnehmung und Körpererfahrung Erarbeitung und Vertiefung einfacher, wettkampfkonformer Start und Wendetechniken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vielfältige geräteunterstützte Isolationsübungen • Atemtechnik • korrekte Gesamtkoordination vor Technik • Individuelle Förderung durch Einsatz von Beobachtungs- und Kann-Bögen sowie Partnerfeedback 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Zusammenhänge beschreiben <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startsprung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerfeedback geben und annehmen • Anwendungssicherheit von Koordinationsaspekten • Individuelle Verbesserung • Ausführungsqualität der jeweils fokussierten Teilaspekte • Ausführungsqualität Wende & Start <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung Start • Überprüfung Wende

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.6
Thema des UV: Nur fliegen ist schöner		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Druckausgleich • 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 - vielfältige Fuß- und Kopfsprungelegenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Mittelfristiger Aufbau der angebahnten Kompetenzen durch partielle Integration dieses UVs in mehrere UEs • Individualisierung von Lernprozessen im anfordernden Lernbereich zwischen Unter- und Überforderung • Sensibler Umgang mit Angst- und Wagnissituationen • Vielfältiger Einsatz von Gerätehilfen • Freudvolles Erleben des Wasserspringes als spielerische und herausfordernde Situation vor Anbahnung normierter Sprünge • Einsatz von Kann-Bögen zur Förderung der Reflexionsfähigkeit 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Augen auf!" • "Hand von der Nase" <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperstreckung / Körperspannung • Rotation • Vorlings / Rücklings • Vorwärts / Rückwärts • Auftaktschritt 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der vereinbarten Sicherheits- und Verhaltensregeln • Reflektierter und progressiver Umgang mit der eigenen Angst • Umgang mit der eigenen Angst • Sprunghöhe (Beckenrand / Block / 1m-Brett) • Schwierigkeitsgrad • evtl. Zusatzkriterien (vgl. Unterrichtszusammenhänge), z.B. <ul style="list-style-type: none"> - Eintauchen ohne zu Spritzen - Körperspannung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungprüfung - 3 verschiedene Fußsprünge - 1 Kopfsprung <ul style="list-style-type: none"> • Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung (DJSA Bronze)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.7
Thema des UV: Ich helfe dir – Selbst- und Fremddrettung		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente 	

situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung für die Nutzung von Hilfs- und Rettungsmitteln • Lösen von Wadenkrämpfen • Ziehen / Schieben • Achselschleppgriff • Kopfschleppgriff • Einfache Kombi-Übung - 10-15m Anschwimmen - situativ angemessene Wahl des Transportes - angemessene Transporttechnik in erweiterter Grobform • Basics: Rettungskette / Notfallmanagement Sensibilisierung für die individuelle Leistungsfähigkeit & Leistungsgrenze (reflektierter Eigenschutz vor unreflektierter Fremdrettung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rettungstechniken herleiten • Spielerische Integration von Transport-Techniken in die Aufwärmphasen mehrerer UEs - auch anbahnend UV-übergreifend • Szenische Konfrontation mit annähernd 'realen' Gefahrensituationen • Soziale Handlungsfähigkeit erproben • Bewusster Umgang mit Heterogenität und Anbahnung entsprechender Erlebnissituationen - (fast/nicht) alle können einander helfen: - groß/klein - schwer/leicht - etc. 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Zusammenhänge beschreiben • Partnerfeedback geben und annehmen • "Lebensrettender Handgriff" / "Atemwege immer frei" <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transportieren / Abschleppen • Ziehen / Schieben • Achselschleppgriff • Kopfschleppgriff • Rettungskette: 5-W-Fragen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendungssicherheit von Koordinations- und Technikaspekten • Fachlich korrektes Darstellen & Argumentieren (auf der Grundlage der Unterrichtszusammenhänge) • Ausführungsqualität der jeweils fokussierten Teilaspekte • Erfolgreiches Transportieren bzw. Abschleppen - Transportieren: bestanden / nicht bestanden <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung 10m Ziehen • Überprüfung 10m Schieben • Überprüfung Kopf- oder Achselschleppgriff • Kombi-Übung (siehe Beschreibung)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
Thema des UV: Hip-Hop und Co – alle können tanzen!		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1] • eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren [6 BWK 6.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] UK <ul style="list-style-type: none"> • kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1] 	

○

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> •Rhythmusschulung •HipHop Grundhaltung •Verschiedene steps / moves •Floorwork Off-beats 	<ul style="list-style-type: none"> •Sammeln von bereits bekannten „moves“ •Vorstellen neuer HipHop-Techniken (evtl. Selbstlern-/Stationenkarten) •Festhalten der erarbeiteten Bewegungsfolgen (ipad) •Gestalten von Partner- und Gruppentänzen •Präsentation, Bewerten und Beurteilen des Tanzes 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Kraft, Dynamik) • Techniken • Umgang mit iPad als Hilfestellung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Gestaltungskriterien •Bounce •Off-beat •floorwork 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angemessenes Übungsverhalten (bes. bei Stationskarten) • Gruppenarbeitsverhalten • Qualität der Ausführung (bes. Dynamik) • Gestalten von Übergängen • Qualität der Ausführung (bes. Dynamik) • Gestalten von Übergängen <p>punktuell: Präsentation der Gruppenchoreografie</p>

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: Erste sichere Schritte im Fußball		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport [e] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Handlungssteuerung [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Technikschiilung, Ballkontrolle (Pass-/Schusstechiniken, Dribbeln) • Grundlegende Taktikschilung Regelkunde 	<ul style="list-style-type: none"> • Technikschiilung in Spiel- und Übungsformen Direktpässe mit/ohne Gegner Torschussvarianten Dribbeln mit/ohne Gegner/Hindernisse • Taktisches Verhalten erarbeiten und anwenden Angreifer-/Abwehrverhalten in verschiedenen Spielsituationen (1-1/2-2/3-3) • Regeln erstellen und situationsgerecht verändern • Konfrontation mit und Problematisierung verschiedener Spielsituationen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken • Taktik • Teamgedanke • Regeln <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriff - Abwehr - offensiv - defensiv - Abseits 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sachgerechtes Aufwärmen • Dribbeltechnik • Bewegungsausführung der Grundtechniken • Einsatzwillen/Laufbereitschaft • Zusammenspiel • Offensiv-/Defensivverhalten <p>punktuell: Prüfspiel</p>

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.4
Thema des UV: Mit Partner und im Team mit- und gegeneinander spielen! – auf dem Weg vom „Ball über die Schnur“ zum Mini-Volleyball (3 gegen 3)		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport [e] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3] • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • Wählen Sie ein Element aus. UK <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 grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau auf den Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Klasse 5 • Vorrangiges Lernziel: den Ball in der Luft halten können (= Annahme/ Abwehr) • Vorrangiges Ziel bei den Spielformen: möglichst lange Ballwechsel (Spielfluss = Spielfreude) • Vermittlung der Grundtechniken: oberes und unteres Zuspiel • Das Pritschen (oberes Zuspiel) hat Vorrang vor dem Baggern (unteres Zuspiel) und wird auch zuerst gelehrt • Taktik → offene Handlungssituationen bevorzugen, die Entscheidungsprozesse initiieren (d.h. situationsgebundener Angriffsaufbau) → Förderung von Bewegung, Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit und Verständigungsfähigkeit → verlangt noch keine zielgenauen, geplanten Aktionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei beiden Techniken stehen die 3 Bewegungsmerkmale Körper-Ball-Verhältnis, Trefffläche und Impulsgebung im Mittelpunkt • Erlernen des Pritschens: <ol style="list-style-type: none"> 1.) den selbst angeworfenen Ball pritschen 2.) den zugeworfenen Ball pritschen 3.) miteinander volley pritschen 4.) gegeneinander volley pritschen <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen des Baggerns: <ol style="list-style-type: none"> 1.) den zugeworfenen Ball baggern 2.) den zugepritschten Ball baggern 3.) miteinander volley pritschen und baggern 4.) gegeneinander volley pritschen und baggern <p>→ jeweils einige Übungsformen, dann viele Spielformen (1 mit 1/ 3 mit 3/ 2 mit 2, anschließend gegeneinander)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>um Spielfluss zu gewährleisten (falls nötig): Kanada-Volley: das Zuspiel erfolgt als Fangen/ werfen!!!</i> • immer gilt: die Schüler sollen miteinander kommunizieren (wer nimmt den Ball) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik-/Korrekturbögen • Aufstellung → Positionen/Rotation <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oberes Zuspiel (pritschen) • unteres Zuspiel (baggern) • Körper-Ball-Verhältnis • Trefffläche • Impulsgebung • Spielform • Übungsform • miteinander • gegeneinander • offener Annahmeriegel • situationsgebundener Spielaufbau <p>den Gegner beobachten (wohin wird er spielen? wohin spiele ich am besten?)</p>	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in den Übungs- und Spielformen • technisch angemessene Umsetzung der Bewegungsaufgaben • Taktisch angemessenes Verhalten im Spiel • Kommunikation/ Kooperation mit Mitspielern <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration pritschen und baggern isoliert auf Zuwurf • Demonstration der Spielfähigkeit im Spiel 3 gegen 3 <p>PRÜFKARTEN</p>

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: Wer ist stärker? - Fair und sicher Kräftemessen		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander • Kämpfen um Raum und Gegenstände 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport [e] • Handlungssteuerung [c] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2] • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]
- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • ziehen und schieben im Stand und im Kniestand • das Kämpfen mit und ohne Material • Fallschule • Dreh- und Haltetechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung mit Regeln und Regelplakate erstellen • Stopp-Regel entwickeln • Schiedsrichtertätigkeit erlernen Soziale Handlungsfähigkeit schulen	Reflektierte Praxis: <ul style="list-style-type: none"> • Regelplakat <ul style="list-style-type: none"> - Erlaubt/Verboten - Goldene Regel - Stopp-Regel • Begrüßungsritual/ Verabschiedung • faires Kämpfen • Kraftklassen • richtig fallen Fachbegriffe: Goldene Regel	unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in Partner- und Gruppenkämpfen • Entwicklung von Griffen und Techniken beim Kämpfen Beobachungskriterien <ul style="list-style-type: none"> • faires Handeln • Übernahme von Verantwortung • kreatives und sinnvolles Ausprobieren technischer Fertigkeiten punktuell: <ul style="list-style-type: none"> • Abschlusskämpfe in Kleingruppen Beobachungskriterien <ul style="list-style-type: none"> • Techniken • Anwendung von besprochenen Techniken bei Kämpfen

4.2.3 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 7

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
Thema des UV: Motorische Basisfähigkeiten – Funktionales Aufwärmen, gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] • Wählen Sie ein Element aus. 	

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - Kenntnis über funktionelle Sportkleidung - Sensibilisierung für die Bedeutung eines funktionalen Aufwärmtrainings hinsichtlich der Unfall- und Verletzungsprophylaxe - Grundkenntnisse bzgl. Durchführung und Funktion des Aufwärmens: Einteilung in einen allgemeinen (herzKreislaufaktivierendes) und ein sportartspezifischen Aufwärmprozess - Kenntnis über funktionale Haltung beim Sitzen, Stehen, Gehen, Tragen, Heben 	<ul style="list-style-type: none"> - Kriteriengeleitete Planung eines Aufwärmprozesses in Kleingruppen erproben, experimentieren und anwenden - Sachverhalte fachsprachlich in einen Zusammenhang bringen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern - Partnerfeedback geben und annehmen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeines Aufwärmen - HerzKreislaufsystem - Spezifisches Aufwärmen - Mobilisation - Unfallprophylaxe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elemente eines allgemeinen Aufwärmprozesses nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet allein oder in Kleingruppen durchführen - Elemente eines spezifischen Aufwärmprozesses nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet allein oder in Kleingruppen durchführen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Bewegungsspiele - Kenntnis funktioneller Übungen zur Mobilisation

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.5
Thema des UV: Das Spiel um ein Netz – Spikeball		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Spiele aus anderen Kulturen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • Wählen Sie ein Element aus. 	

UK

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - neue Erfahrung im Spikeball machen - neues Verständnis von Teams und Aufstellung entwickeln → Aufstellung um das Netz 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballhandling ohne Netz → Zuspielen, Hochhalten - Spikebata - kleine Übungen über das Rundnetz - Aufschlag lernen - neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken und herkömmlichen Spielformen gegenüberstellen - Rundlauf entwickeln - Vergleichen, Beurteilen und Auswerten der selbstständig (in Partner- und Gruppenarbeit) erarbeiteten Spielvarianten 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik Schlagen/Annehmen - Regeln - Aufstellung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rundnetz - Spikeball - Spikebata 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamspiel - Ballhandling - Bewegung um das Netz → kein Standspiel! - passen/schlagen/Verteidigen <p>punktuell: Zielspiel</p>

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.6
Thema des UV: Pitch-Hit-Run: Vom Brennball zum Baseball		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Spiele aus anderen Kulturen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. UK <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 [10 UK e1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<p>Spielgemäßes Konzept „Vom Brennball zum Baseball“</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Rounders“ im Viereck, Werfen und Fangen mit dem Handschuh - „Schneller als der Ball“ (ohne Schläger, Ball wird mit der schwachen Hand ins Spiel gebracht) - Das „Force-Play“ Jeder Läufer hat immer einen Laufzwang (Ohne Schläger) - Sicheres Werfen und Fangen? <p>Jetzt kommt der Schläger dran: Spielidee „Force-Play“ mit einem „At-Bat“ und „Front-toss“ oder „Side-toss“.</p> <p>Sicherheitsregeln: Der Schläger muss in die Kiste, Keiner hinter dem Schlagmann, Augen auf den Ball</p> <p>- „Tag-Play“: Sind alle Bases hinter mit belegt, dann muss ich laufen. Sonst nicht! → Zielform: Baseball</p>	<ul style="list-style-type: none"> -isolierte Übungsreihen zum Werfen in der Wurfauslage, Fangen aus der Luft und vom Boden, Schlagen mit dem Schläger aus Front- und Site-toss - Einsatz Schläger erst bei Sicherem Werfen und Fangen, bzw. wenn „Schneller als der Ball“ fast nur noch von der Defensive gewonnen wird. - Entwicklung und Evaluation der einzelnen Möglichkeiten einen Läufer „Aus“ zu machen: „Force-out“, „Fly-out“, „Tag-out“, „Strike-Out“ 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Entscheidungsregeln: „Was mache ich wenn der Ball zu mir kommt?“ → Punkt verhindern vs. Läufer „Aus“ machen. →Wechsel Offensive und Defensive: Alle sind einmal dran vs. 3 „Aus“ Wechsel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Force-out“, „Fly-out“, „Tag-out“, „Strike-Out“ -“Homebase“ 1.-, 2.-, 3.- Base -“Outfield“, „Infield“, „Batter“, „Runner“ 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Technik: Werfen, Fangen, Schlagen - Taktik: Wo muss der Ball hin? <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zielspiel

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
Thema des UV: Ein leichtathletischer Wettbewerb – Das Sportabzeichen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: d - Leistung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Leistungsverständnis im Sport [d] Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] MK <ul style="list-style-type: none"> einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] UK	

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Schlagwurf • Laufdisziplinen (50m Sprint, 800m Lauf, Staffel) Vertiefung der grundlegenden Fertigkeiten und wettkampfgemäße Situationen schaffen	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen • Erproben und einschätzen verschiedener Wurf- und Sprungformen unter Wettkampfsituationen <ul style="list-style-type: none"> - alleine und im Team laufen und Anstrengung erfahren - Vergleichen genormter Bewegungsabläufe mit eigenem Bewegungsvollzug mithilfe geeigneter Medien 	<p>Reflektierte Praxis: Hier können Sie die wichtigsten Reflexionsanlässe und zu vermittelnde Fachbegriffe eintragen!</p> <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hier können Sie die wichtigsten Reflexionsanlässe und zu vermittelnde Fachbegriffe eintragen! 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten • Selbstständigkeit • individuelle Verbesserung • Umgang mit Wettkampfsituation • Umgang mit Druck <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Weitwurf • 50m Lauf • 800m Lauf <ul style="list-style-type: none"> • Staffel <p>PRÜFKARTE</p>

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
Thema des UV: Balancieren, Schwingen und viel mehr – Turnen an verschiedenen Geräten		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] MK <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]
--	--

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Turngeräte kennenlernen • Vielfältige turnerische Grundfertigkeiten ausprobieren • Bewegungsmerkmale von Rolle, Handstand, Rad u.a. erkennen und danach üben • Phasierung von Einzelbewegungen • Hilfe- und Sicherheitsstellungen und -griffe kennenlernen und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auseinandersetzen mit verschiedenen Elementen an unterschiedlichen Geräten → Mädchenklasse: Stunden an Boden, Balken, Reck, Sprung → Jungenklasse: Stunden an Boden, Reck, Sprung, Ringe und Barren ▪ insbesondere die Hilfestellung an Stützgeräten und Sprung wird verdeutlicht und erprobt ▪ vielfältige Bewegungsformen erproben lassen <p>2 Geräte vertiefend behandeln</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helfergriffe mit Unterschied Hilfe- und Sicherheitsstellung • unterschiedlichen Geräte im Turnen für Mädchen/Jungen • Bewegungsmerkmale von gymnastischen Elementen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vor/seit/rücklings • einbeinig/zweibeinig • Längs-/Tiefen-/Breitenachse • Relevé • vor/seit/rückwärts • Rück-/Um-/Unterschwung • Klammergriff • Hilfestellung • Sicherheitsstellung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnelemente demonstrieren und verbinden können • Üben von Turnelementen selbstständig allein oder in Gruppen durchführen <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Ausführung • Vielseitigkeit und Zusammenstellung der Bewegungsverbinding <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elemente an 2 Geräten nach Wahl demonstrieren

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UV: Willkommen im Zirkus - Akrobatik		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Akrobatik • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK	

- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Tipps entwickeln, festhalten und anwenden • Prinzip „Rücksicht“ einführen • Grundlegende Anweisungen für Pyramidenauf-/abbau • verschiedene Handgriffe • Wichtigkeit von Körperspannung und Absprachen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beginn über kleine Partnerpyramiden - ggf Erarbeitung einer „Klassenpyramide“ (Fotoeinwilligung) - Handgriffe, Positionen erklären - Gruppenchoreographie erstellen mit Hilfe von Pyramidenkarten 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absprachen - Rücksichtnahme - Bankposition - Richtiges Auf-/Absteigen - Sicherheit <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pyramidenaufbau/-abbau - Bank(position) - Handgriffe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einbringung in Gruppe/ Absprachen - Ausführung der Pyramiden - Schwierigkeit <p>punktuell: Gruppenchoreographie PRÜFKARTE</p>

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
Thema des UV: Jumpstyle is our style		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] MK <ul style="list-style-type: none"> • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] UK	

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

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> -Erlernung und Variation von Grundsritten des Jumpstyle-Tanzes -Bewegen im Takt -Teamarbeit in Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> -Gestaltungskriterien umsetzen -Bewegungselemente aus- und umgestalten unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Raumaufteilung -Ausdrucksfähigkeit <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Ebene) -Improvisation -Koordination -Rhythmusschulung 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ideenvielfalt -Umsetzung der erarbeiteten Kriterien -Einsatz innerhalb der Gruppe -Genauigkeit der Bewegungsausführung <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kriteriengeleitete Präsentation PRÜFKARTE <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Einhaltung der Gestaltungskriterien -Kreativität -Variabilität -Bewegungsausführung

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5
Thema des UV: Unhaltbar ins Tor - beim Handball technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport [e] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] 	

UK

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
-Technikschulung -Taktikschulung (Angriff und Abwehr) -Zielspiel mit Hauptfokus: Tore erzielen im Gegensatz zum sehr körperlichen Verteidigen im Verein	-Ballgewöhnung -Koordination Ball/Schritte → prellen + 3-Schritte Regel -Technische Schulung in Übungs- und Spielformen -Taktikschulung - Beurteilung von Technik- und Taktikelementen	Reflektierte Praxis: -Videoaufnahme und daraus resultierende Adaption von Bewegungsausführungen -Regeln -Technik vom Schlag-/Sprungwurf Fachbegriffe: -Sprungwurf -Schlagwurf -Sperrern -Körpertäuschung -Spielzüge	Unterrichtsbegleitend: -Sachgerechtes Aufwärmen: allgemein und spezifisch -Athletik/Dynamik -Einsatzbereitschaft → Druck auf das Tor, Einsatz im Tor -Absprache mit den Mitspielern -Regelkonformität Punktuell: -Situationsspezifische Entscheidungsfähigkeit

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UVs: Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – Vertiefung der Spielfähigkeit im Mini- und Midivolleyball I		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Üben und Vertiefen des oberen und unteren Zuspiels in Spielformen 3 mit/ gegen 3 und 4 mit/ gegen 4 mit situationsgebundenem und positionsgebundenem Spielaufbau und sportartspezifischer Einschätzung • Oberes Zuspiel im Sprung als Angriff/ Angriffsfinte • optional: Einführung des Aufschlags von unten (siehe Jahrgang 8) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Techniken des oberen und unteren Zuspiels • Wiederholung Ball über die Schnur (Automatisieren des Spielablaufs) • Spielformen 3 mit/ gegen 3 und 4 mit/ gegen 4, wobei bestimmte (Anzahl) Bälle gefangen werden sollen/ dürfen • Reduktion der gefangenen Bälle bis hin zum flüssigen Hochhalten des Balles • um Spielfluss zu gewährleisten (falls nötig): Kanada-Volley: das Zuspiel erfolgt als Fangen/ werfen)!!! • Automatisieren des Dreischritts Annahme, Zuspiel, Angriff • kontinuierliches Fördern des Bewegens zum Ball hin und der Kommunikation innerhalb des Teams • Erlernen des oberen Zuspiels im Sprung: <ol style="list-style-type: none"> 1.) zunächst Spielformen zur Verinnerlichung des Timings (wann muss ich abspringen, um Ball am höchsten Punkt meines Sprunges fangen zu können?) 2.) Stemmschritt (Am-ster-dam) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie erlernt man eine komplexe Sportart wie Volleyball? Spielgeräte richtig nutzen • Technik trainieren und verbessern? • Technik-/Korrekturbögen • Aufstellung → Positionen/Rotation <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oberes Zuspiel (pritschen) • unteres Zuspiel (baggern) • Spielform/ Übungsform • miteinander/ gegeneinander • offener/ geschlossener Annahmeriegel • situationsgebundener/ positionsgebundener Spielaufbau • Annahme • Zuspiel • Angriff • Angriffsfinte • Stemmschritt • Kanada-Volleyball • optional: Aufschlag 	<p>unterrichtsbegleitend: individuelle Erweiterung des Technikrepertoires Aufbau Spielanlage Verständnis von Technik/Taktik Verständnis von Positionen und Rotation Bereitschaft in Kleinspielen Kommunikation im Team</p> <p>punktuell: Demonstration Techniken pritschen und baggern isoliert im 1 mit 1 3 mit 3 und 3 gegen 3</p> <p>PRÜFKARTEN</p>

4.2.4 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 8

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 1.4
Thema des UV: Gehirntraining durch Bewegung - Koordinative Fähigkeiten schulen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - Kenntnis über koordinative Fähigkeiten - Kenntnis über die Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> o durch Erschwerung der Ausführung (z.B. Tempo, Frequenz, Richtung, Kombinationen) bzw. o durch Erschwerung der Situation (z.B. Art des Geländeuntergrundes, Geländeform, Größe der Unterstützungsfläche, zusätzliche Materialien, Ausschaltung von Analysatoren) - Sensibilisierung für die Bedeutung der Schulung der koordinativen Fähigkeiten - Grundkenntnisse bzgl. Durchführung eines koordinativen Trainings 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerische bzw. Sportartspezifische Anwendung der koordinativen Fähigkeiten - Bewusster Umgang mit Heterogenität anhand von individueller Absolvierung unterschiedlichen Leistungsniveaus 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektierte Praxis: <ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Leistungseinschätzung bzw. -steigerung bewusst wahrnehmen - Partnerfeedback geben und annehmen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Life Kinetik - Koordinative Fähigkeiten (Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Kopplungs-, Rhythmisierungs-, Umstellungs-, Gleichgewichtsfähigkeit) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elemente eines koordinativen Trainings nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet durchführen. - Sportartspezifische koordinative Trainingseinheiten durch die Lehrkraftangeleitet durchführen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absolvierung einer Life-Kinetik-Übung

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.5
Thema des UV: Durchhalten? Kein Problem! – konditionelle Fähigkeiten schulen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK <ul style="list-style-type: none"> • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • An ausdauerndes Laufen heranzuführen → 4x5 Minuten-Lauf mit Pause bis hin zu 20 Minuten ausdauernd laufen • verschiedene Spiele mit Ausdauerleistung → Orientierungslauf um die Schule • Körperreaktionen und Bewegungsmerkmale analysieren und vergleichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführen verschiedener Ausdauer Spiele • Partnerarbeit mit Ausdauerübungen • Laufen nach Alter • Festhalten der erarbeiteten Ausdauerleistung • Überprüfung und Anpassung des Lauf tempos an die individuelle Leistungsfähigkeit 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperreaktionen • Bewegungsmerkmale • Seitenstich <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperreaktionen • Kondition • Seitenstich 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angemessenes Übungs- und Laufverhalten • durchgängiges Laufen → Verbesserung über längeren Zeitraum • 12 Minuten durchlaufen <p>punktuell:</p> <p>Cooper-Test TABELLE</p>

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.7
Thema des UV: Ein Stück USA - Flagfootball		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Spiele aus anderen Kulturen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] • ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • Wählen Sie ein Element aus. 	

UK

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - über die Vorerfahrung „Superbowl“ Flagfootball einführen → Grundlegender Unterschied Flagfootball/Football (Flags) - verschiedene Kleinspiele führen zum Großspiel → Fang/Ballsiele mit dem Football und den Flags 	<p>Spielgemäßes Konzept</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballspiel mit Football → Passen/Fangen vom Football - Fangspiel mit Flags - Mannschaftsspiel mit Football - Endzonenspiel • Konfrontation mit und Problematisierung von Spielsituationen • Entwerfen von Lauf- und Passwegen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik Passen/Fangen - Regeln - Positionen - Aufstellung - Endzonen - Unterschied Football <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flags - Quarterback - (In)Complete Pass - Interception - Endzone - Touchdown - Count: Set, Go - Downs - Plays - Defense - Gain 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamspiel - Aufteilung der Positionen → Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen im Team - Verständnis in Kleinspielen - Ballhandling <p>punktuell: Zielspiel</p>

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.5
Thema des UV: In die Höhe und in die Weite – Hochsprung und Kugelstoß		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <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] koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK	

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Sprungübungen durchführen - Sprung-ABC - spezielles Aufwärmen - Überqueren der Latte mit verschiedenen Techniken - Flop-Technik - verschiedene Aufwärmübungen für den Oberkörper entwickeln - verschiedene Wurfdisziplinen erproben - Fokus auf Kugelstoß - Ziel: Rückenstoßtechnik beim Kugelstoß 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrundlagen - Eigenständige Entwicklung, Vergleich und Beurteilung von Techniken - Flop-Technik: Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten beim Hochsprung (Anlauf, Absprung, Lattenüberquerung und Landung) - Wurfgrundlagen - Vom Standstoß zur Rückenstoßtechnik - Drehtechnik beim Kugelstoßen ausprobieren 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technikteileinheiten → Bewegungsabläufe und Körpererfahrungen - Unterschiede der verschiedenen Hochsprungstechniken (z.B. Schersprung & Flop) - Muskelanforderungen Kugelstoß - Rückenstoß-/Drehstoßtechnik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flop - Sprung-ABC - Rückenstoß - Angleiten - Drehstoß 	<ul style="list-style-type: none"> • unterrichtsbegleitend: • Durchhaltevermögen • Selbstständige Nutzung des Sprung-ABCs • Beobachtungskriterien • Präsentation von Teileinheiten • Anstrengung • Trainingsbereitschaft • punktuell: • Flop Technik • PRÜFKARTE • Kugelstoß • PRÜFKARTE

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs im BF/SB: 6.4
Thema des UV: Ballhandling mal anders – Ballkorobics		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien) Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1] Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK	

- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - Ballhandling mit verschiedenen Bällen (Handball, Volleyball, Fußball, Gymnastikball o.ä.) - Einführung von koordinativ anspruchsvollen Partner- und Gruppenpassmöglichkeiten - Gestaltung und Beurteilung einer Choreographie mit selbst gewähltem Ball → kreative Einsetzung von Spielgeräten außerhalb des Zielspiels 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballhandling von verschiedenen Bällen - Pellen von Bällen auf Takt - Aerobic-Schritte mit Bällen kombinieren - passen/fangen/ annehmen auf Takt - Synchronität 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Takt → was ist das und wie höre ich das? - Gestaltung mit Gestaltungskriterien - Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Bälle <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballkorobics - Ballhandling - Synchronität - Gestaltungskriterien - Aerobic 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kreative Umsetzung von Bewegungen mit Ball auf Takt - Arbeit in Gruppen - Einlassen auf unbekannte Bewegungsformen - Taktgefühl <p>punktuell: Gruppengestaltung</p>

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
Thema des UVs: Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – Vertiefung der Spielfähigkeit im Mini- und Midivolleyball II		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung/ Vertiefung/ Automatisierung der Techniken/ Spielformen aus dem letzten Jahr • Einführung des Aufschlags von unten sowie von oben im Spiel 3 mit/ gegen 3 und 4 mit/ gegen 4 mit positionsgebundenem Spielaufbau <p>Auseinandersetzung mit verschiedenen Spielsituationen in Defensive und Offensive (spitzer Stellwinkel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Betrachtung der 3 Bewegungsmerkmale Körper-Ball-Verhältnis, Trefffläche und Impulsgebung beim Aufschlag von unten und beim Driveschlag! • Erlernen des Aufschlags: <ol style="list-style-type: none"> 1.) Zielaufschlag an die Wand 2.) Zielaufschlag über das Netz 3.) Aufschlag auf den Partner 4.) Aufschlag/ Annahme (verschiedene Riegel/ Aufstellungen), Ball wird zunächst vom Zuspeler/ Angreifer gefangen, später miteinander ausgespielt <p>Erörterung und Anwendung von positionsgebundenem Angriffsaufbau</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie erlernt man eine komplexe Sportart wie Volleyball? Spielgeräte richtig nutzen • Technik trainieren und verbessern? • Technik-/Korrekturbögen • Aufstellung → Positionen/Rotation <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag • Annahme • Annahmeriegel • ausspielen • Driveschlag • Selbstanwurf/ Fremdanwurf • Timing • Stemmschritt 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>individuelle Erweiterung des Technikrepertoires Aufbau Spielanlage Verständnis von Technik/Taktik Verständnis von Positionen und Rotation Bereitschaft in Kleinspielen Kommunikation im Team</p> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration Techniken pritschen und baggern variable Verfügbarkeit im 1 mit 1 • Demonstration Techniken Aufschlag • Demonstration der Spielfähigkeit im Spiel 3 gegen 3/ 4 gegen 4 <p><u>PRÜFKARTEN</u></p>

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.8
Thema des UV: „Den Anforderungen eines Wettkampfeinzels gewachsen sein“ – Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung [c] Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus. UK <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 [10 UK e1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Einzelspiel 1 gg 1 (Spielidee miteinander/gegeneinander) • Kennenlernen eines ersten Taktikbegriffs 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Zuge der Schläger- und Ballgewöhnung in jeder UE viele Ballkontakte ermöglichen • Verschiedene Spiel- und Wettkampfformen kennenlernen (z.B. Kaiserturnier, Rundlauf) • Erarbeitung und Erprobung elementarer Techniken und Taktiken 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag, Zentralschlag, Konterschlag (evtl. Unterschnittschlag, Topspin) mit Vorhand und Rückhand • Regeln (Rallye-Point-System, Aufschlagregeln) • Taktische Grundlagen im Einzel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag • Zentralschlag • Konterschlag • Vorhand/Rückhand • Rallye-Point-System • Pistolengriff 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung bei der Durchführung der eingeführten Techniken • Regeln im Spiel gegen einen Partner korrekt anwenden • Grundlegendes taktisches Verhalten im Spiel 1 gg 1 • Kooperatives Verhalten während der Arbeitsphasen • Engagement, Lern- und Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren • Beiträge in Unterrichtsgesprächen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläger- (bzw. Griff-)haltung • Regeln im Spiel gegen einen Partner im Spiel korrekt anwenden • Demonstration der Schläge im freien Spiel oder in Spielformen

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: Exkursion	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: Gleiten auf dem Wasser – Eine Exkursion zum Wasserski		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungskörper c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - neue Bewegungserfahrung auf dem Wasser machen - bereits bekannte Bewegungsmuster auf neue Bewegungsabläufe übertragen - Ängste überwinden und Möglichkeiten auf dem Wasser ausprobieren - neue Zugänge zum Sport finden und diese in ihren Alltag integrieren → neues Erlebnis 	<ul style="list-style-type: none"> - theoretische Grundlagen (Fachbegriffe, Naturschutz, Gefahren erkennen u.a.) - Kenntnisse im Bereich Sicherheits- und Materialkunde - praktische Erfahrungen der Wassersportangebote - Integration neuer Sportart in Bewegungsalltag 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was bereitet Ängste? - Einfache Situationen und Schwierigkeiten - Bewegungserfahrung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wasserski - Wakeboard 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengung - Umsetzung der Anweisungen - Angstüberwindung - Körperhaltung → Körperan-/entspannung als Zeichen für Wohlbefinden bei Umgang mit dem Gerät und Element Wasser <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung einer Fahrt

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 9.2
Thema des UV: Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangemessen, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] • grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] 	

UK

- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<p>Fairness first! Keine Verletzungen! Die SuS können durch kooperatives Verhalten der Partnerin / dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln für alle Zweikampfformen vereinbaren und einhalten • Erproben von Drehtechniken aus der Bankstellung und dem Kniestand in die Rückenlage • Den Gegner in die Rückenlage drehen und festhalten (Dreh- und Haltegriffe) • Befreiungstechniken aus der Rückenlage problematisieren • Stellung zu verschiedenen Techniken nehmen 	<p>Reflektierte Praxis: Regel-Plakat Feedback-Runde</p> <p>Fachbegriffe: Stopp-Signal Drehgriff Haltegriff (z.B. Kuzure-gesagatame)</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik der Kampf- und Befreiungsaktionen • Einhalten der erarbeiteten Regeln • Partner-/Gruppenfeedback <p>punktuell: evtl. kleine Zweikämpfe / Klassenwettkampf (Gruppeneinteilung nach Größe/Gewicht)</p>

4.2.5 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 9

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.6
Thema des UV: Zuhause fit halten – Fitness mit Eigenkörpergewicht		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. 	

UK

- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none">- Grundlage Fitness- verschiedene Workouts und Workoutformen kennenlernen- Workout mit Eigengewicht durchführen- Cardio vs. Kraft- Kriterienorientierte Entwicklung eines eigenen Workouts / oder bestehendes Workout mit alternativen Übungen ergänzen	<ul style="list-style-type: none">- Aufwärmen vor Workouts- Verschiedene Übungen fürs Workout kennenlernen- Muskelgruppen erkennen- Aufbau eines Workouts → über Wiederholung, Zeit oder bestimmte Einheiten: HIIT, Tabata o.ä.	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none">- Was ist Fitness? (motorische Basisfähigkeiten)- Muskelgruppen- verschiedene Übungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none">- Übungen benennen (z.B. Squats)- Tabata- HIIT	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none">- Anstrengungsbereitschaft- sauberes Durchführen der Übungen- Durchhaltevermögen- Kreativität bei individueller Belastung- Verständnis Übungen/Muskelgruppen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none">- eigenes Workout erstellen (individuell abgestimmt nach Kriterien bewerten)

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.7
Thema des UV: Noch lange nicht aus der Puste – ausdauernd laufen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit/Anaerobe Ausdauerfähigkeit • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerndes laufen mit verschiedenen Methoden und Herzfrequenzen ausprobieren (Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode) - Laufen nach Zeit „interne Uhr“ → wie lange laufe ich eigentlich/kann ich laufen - Beurteilung der Trainingsmethode in Abhängigkeit des Trainingsziels 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitvorgaben (nach Zeitgefühl das laufen unterbrechen → wie fühlt es sich an 1 min zu laufen?) - Laufen nach Alter - Herzfrequenz bei den verschiedenen Methoden messen - Was ist der Cooper Test? → Vorstellen, Eingangstest, Ausgangstest 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herzfrequenz → lohnende Pause - Unterschiede Methoden → individuelle Möglichkeiten - Zeitgefühl beim Laufen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herzfrequenz - Dauer-/Intervall-/Wiederholungsmethode - lohnende Pause 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - durchgängiges Laufen - Einlassen auf unterschiedliche Methoden - „sauberes“ Messen der Herzfrequenz - Verbesserung des durchgängigen Laufens <p>punktuell:</p> <p>Dauerlauf ohne Gehen</p> <p>TABELLE</p>

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
Thema des UV: Ein leichtathletischer Wettbewerb II – Das Sportabzeichen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <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] koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK	

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Weit-/Hochsprung • Kugelstoß • Laufdisziplinen (100m Sprint, 800m Lauf) <ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung der grundlegenden Fertigkeiten und wettkampfgemäße Situationen schaffen 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen • Erproben verschiedener Wurf- und Sprungformen unter Wettkampfsituationen • Alleine und im Team laufen und Anstrengung erfahren • Setzen sich mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit im Weit- oder Hochsprung auseinander 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Techniken Sprung/Stoß • Schrittlänge im Sprint <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startzeichen • Schrittlänge • Disziplin • Wettkampf • Flop • Rückenstoßtechnik 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten • Selbstständigkeit • individuelle Verbesserung • Umgang mit Wettkampfsituation • Umgang mit Druck <p>punktuell: DSA Vorgaben PRÜFKARTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Weitwurf • 100m Lauf • 800m Lauf

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.4
Thema des UV: Springen, Schwingen und Balancieren geht auch anders - Parkour		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] • Leistungsverständnis im Sport [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK <ul style="list-style-type: none"> • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente 	

situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - bekannte Sprünge aus dem Turnen wiederholen - unbekannte Sprünge für das Parkourlaufen hinzufügen - „Catch“-Spiele - gemeinsamen Parkour in der Sporthalle ggf. auch draußen mit der Klasse entwickeln - Parkourlauf auf Zeit (Anfangsphase Zeitabnahme, Rahmenvorgaben für Abnahme anhand ersten Durchgangs, Abnahme am Ende der Reihe) 	<ul style="list-style-type: none"> - schnell und effizient von A nach B - diskutieren eine Zielstrecke in Bezug auf die Möglichkeit, dass alle SuS diese absolvieren können - Einzel-/Partnerrun - Catch – fangen mit Hindernissen (TV-Show) - Zeitläufe über verschiedene Strecken - Training an Zielstrecke 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - was ist Parkour? - Mut und Selbstvertrauen - individuelle Umsetzungsmöglichkeiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzelrun/ Partnerrun - s. Karten Parkour wimasu z.B. Lazy, Tic Tac etc. 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einbringung in unterschiedliche Aufbauten - eigene Kreativität bei Sprüngen - Ausführungen der Sprünge - Zeitverbesserung/Trainingsverständnis <p>punktuell: Zeitmessung für Einzelrun</p>

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.9
Thema des UV: „Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“ – Das Partnerspiel Badminton regelkonform, technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen in einfachen Turnierformen spielen.		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Zergliederungsmethode (methodische Übungsreihen) zu Überkopfschlägen und Unterhandschlägen • Einzelspiel (1 gg 1) (vereinfachte Feldmarkierungen je nach Rahmenbedingungen sinnvoll (z.B. Zauberschnur)) • Einführung und Vertiefung eines Taktikbegriffs • 	<ul style="list-style-type: none"> • Überkopfschläge Clear, Drop und Smash als Schlagfamilie verstehen • Unterhandschläge erlernen, den Aufschlag als Spieleröffnung verstehen • Stationenlernen • Beobachtungsauftrag • Wettkampfformen • Einsatz von Shuttle-Time Videos • Erlernte Schläge werden im Kontext unbekannter Spielsituationen angewendet 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballgewöhnung • Schläger- (bzw. Griff-)haltung • Clear, Drop, Smash. Aufschlag, Unterhandclear • Stemmschritt (evtl. Umsprung), Ausfallschritt • Einführung der taktischen Grundlagen im Einzel • Regeln (Rallye-Point-System, Feldmarkierungen) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-Griff, Daumengriff • Vorderfeld, Mittelfeld, Hinterfeld • Rallye-Point-System • Rückhand, Vorhand • Clear, Drop, Smash. Aufschlag • Unterhand, Überkopf • Stemmschritt, Umsprung, Ausfallschritt • Angriff, Abwehr 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung bei der Durchführung der eingeführten Techniken • Taktisches Verhalten im Spiel 1 gg 1 • Regeln im Spiel gegen einen Partner korrekt anwenden • Kooperatives Verhalten während der Arbeitsphasen • Engagement, Selbstständigkeit, Lern-Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen • Beiträge in Unterrichtsgesprächen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläger- (bzw. Griff-)haltung • Regeln im Spiel gegen einen Partner korrekt anwenden • Demonstration der erlernten Schläge in einfachen Schlagkombinationen (z.B. Aufschlag – Clear) • PRÜFKARTE • Kaiserturnier – Einzelspiel auf dem Halbfeld • Einzel mit Spielerbeobachtung

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.10
Thema des UVs: Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – Vom Midivolleyball zum Volleyball		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Einführung des Spiels 6 mit/ gegen 6 mit positionsgebundenem Angriffsaufbau über die Position III • Einführung Driveschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen des Driveschlags: <ol style="list-style-type: none"> 1.) Timing-Spielformen/ Stemmschritt 2.) Zielschlagen aus dem Stand (an die Wand, übers Netz, auf Ziele, auf den Partner) 3.) Zielschlagen aus dem Sprung 4.) den zugeworfenen Ball schlagen 5.) Kanada-Volleyball, Punkte durch Driveschläge zählen doppelt (Stand) bzw. dreifach (Sprung) <ul style="list-style-type: none"> • alle SuS werden zu Universalspielern ausgebildet! (keine Spezialisierung auf einzelne Positionen) • weiterhin Initiierung offener Handlungssituationen: Entscheidungsprozesse herausfordern! • Automatisierung der Grundtechniken oberes/ unteres Zuspiel, Aufschlag von unten, Driveschlag von zentraler Bedeutung!!! • zunächst Spiel 6 mit 6, später 6 gegen 6, auch Varianten 3 gegen 6 oder 4 gegen 6 sinnvoll • bei fehlendem Spielfluss: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld verkleinern/ Netz erhöhen - Sonderregeln (z.B. Abwehr darf den Ball fangen) <ul style="list-style-type: none"> • bei großen Leistungsunterschieden: - Sonderregeln (Handycap für starke, Bonus für Schwache) - Spiele in Unterzahl - schräges Netz - Mädchen-/ Jungennetz (Mädchen bzw. Jungen agieren am Netz, die jeweils anderes sind nur Hinterfeldspieler) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zählweise • Unterschiedliche Positionen und Aufgaben • Technik- /Korrekturbögen • Zuspiel → Spielweise <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionen I – VI • Zuspiel über Position III • Fünferriegel • Rotation • Ralley-Point-Zählweise 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Erweiterung des • Technikrepertoires • Aufbau Spielanlage • Verständnis von Technik/Taktik • Verständnis von Positionen und Rotation • Bereitschaft in Kleinspielen und im Großspiel • Kommunikation im Team <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration Driveschlag • Demonstration der Spielfähigkeit im Spiel 6 gegen 6 <p>PRÜFKARTE</p>

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 8.3
Thema des UV: Waveboard für Experten		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <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] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] 	

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]

UK

- den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der Grundtechnik der Wavebewegung - Wiederholung grundlegender Fahrübungen - Erweiterung auf Spiele mit dem Waveboard, z.B. Basketball, Hockey, Völkerball 	<ul style="list-style-type: none"> - von einfachen Übungen bis zur Hindernisstrecke - Abbau von Geländehilfen (z.B. Kästen) - Expertenhilfe - Verinnerlichung und Automatisierung der Technik durch Fokussierung auf das Zielspiel - Entwicklung von Regeln 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik/ Wavebewegung - Führungsbein - Regeln → Waveboardnutzung während eines Spiels - Spielmöglichkeiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wavebewegung - Führungsbein 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigenständiges Üben - Hilfestellung für andere SchülerInnen - flüssige Bewegung - Automatisierung der Bewegung - Kopplung von Waveboardfahren und Ballhandling <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiele

4.2.6 Schulinterner Lehrplan für die Jahrgangsstufe 10

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.8
Thema des UV: Das gleichmäßige Laufen trainieren – Ausdauernd laufen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus. 	

UK

- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none">- Ausdauerndes laufen mit verschiedenen Methoden und Herzfrequenzen → Wiederholung aus der 9- die Laufleistung über den Unterrichtsverlauf steigern- Trainingsprinzipien entdecken (vereinfachte Form)	<ul style="list-style-type: none">- unterschiedliche Trainingsprinzipien kennenlernen und auf den eigenen Ausdauerplan anwenden- einen eigenen Trainingsplan zur Ausdauer entwickeln	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none">- Was sind Trainingsprinzipien? Was steigert meine Ausdauerfähigkeit?- Unterschiede Methoden → individuelle Möglichkeiten- physische/psychische Ausdauer <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none">- Herzfrequenz- Dauer-/Intervall-/Wiederholungsmethode- lohnende Pause- Trainingsprinzipien- Aerobe/ anaerobe Ausdauer- Energiebereitstellung	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none">- Anstrengungsbereitschaft- durchgängiges Laufen- Einlassen auf unterschiedliche Methoden- Entwicklung des Trainingsplans- Verbesserung des durchgängigen Laufens <p>punktuell: 30 Minuten Lauf TABELLE</p>

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.7
Thema des UV: Leichtathletik mal ganz anders – Alternative Möglichkeiten		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4] • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigniveau ausführen [10 BWK 3.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] 	

UK

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene leichtathletische Disziplinen wiederholen - verschiedene Möglichkeiten an Alternativen ausprobieren und trainieren → eigene Stile/Techniken entwickeln (Grundlage leichtathletische Techniken) - Gruppenwettkampf durchführen <p>Laufen Springen Werfen: Alternativer LA Gruppenwettkampf (sportunterricht.ch)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spiralcurriculum: vor dem Übergang in die Oberstufe werden die verschiedenen Disziplinen wiederholt: Grundlage der Kurswahl - als neue Herausforderung wird ein alternativer Leichtathletik - Gruppenwettkampf entwickelt, vorgestellt und durchgeführt 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniken - verschiedene Techniken für alternative Disziplinen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppenwettkampf - alternative Disziplinen (s. Namen der Disziplinen) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Durchhaltevermögen •Verständnis von Techniken •Übertragung von Techniken •Umsetzung der Disziplinen <p>punktuell: Deutsches Sportabzeichen Gruppenwettkampf</p>

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.5
Thema des UV: Freestyle Turnen – Freerunning à la James Bond		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

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

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - bekannte Sprünge aus dem Turnen und Parkour (Jgst. 8) wiederholen - unbekannte Sprünge für das Freerunning hinzufügen - gemeinsamen Gruppenrun als Verfolgungsjagd entwickeln - Filmen von Sprüngen/Lauf → Verfolgungsjagd wie James Bond 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlage: Parkourszene James Bond - Eigenständige Gruppeneinteilung mit Entwicklung einer Grundidee zur Verfolgungsjagd - verschiedene Sprünge eigenständig entwickeln/erproben - Wirkungen auf Kamera besprechen und erproben - Eigenständige Entwicklung der Filme/Videos und bewerten die Ergebnisse anhand von Kriterien 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le Parkour vs. Freerunning -Bewertungskriterien für Gruppenrun <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hollywoodeffekt - Gruppenrun - s. Karten Freerunning wimasu z.B. Fifty-Fifty, Wallflip etc. 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Erprobung vieler Möglichkeiten - aktive Zeiten im Gegensatz zu viel „Besprechen“ - Kreativität bei Entwicklung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video des Gruppenruns PRÜFKARTE

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.5
Thema des UV: Stepaerobic - fit in Form!		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] MK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] UK <ul style="list-style-type: none"> gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstorganisiertes Erlernen der Grundtechniken • Zusammensetzen zu einer Gruppenchoreographie • Gestaltungskriterien erarbeiten und festlegen 	<ul style="list-style-type: none"> • SOL mit Lernkarten: SuS erarbeiten arbeitsteilig genormte Steptechniken und stellen sie der Gruppe vor • Entwickeln eine eigene, kriteriengeleitete Gruppenchoreographie • Entwickeln eigene Verbindungen verschiedener Steps • Finden von geeigneten Armbewegungen 	<p>Reflektierte Praxis: Partnerkorrektur (evtl. mit ipad)</p> <p>Fachbegriffe: Raum, Zeit, Dynamik, Kraft Körperspannung Originalität/Kreativität</p>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik der verschiedenen Steptechniken • Passende Armbewegungen • Kreativität (besonders beim Verbinden von Nutzung des Boards von unterschiedlichen Seiten) <p>punktuell: Gruppenchoreographie (nach Gestaltungskriterien)</p>

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.11
Thema des UV: Gegeneinander spielen und Körbe werfen – Basketball		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-kordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • Wählen Sie ein Element aus. UK	

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung technischer und taktischer Grundlagen des Basketballspiels - Spielen in Regelstrukturen - Taktisch-kognitiv angemessen agieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Technischschulung in Spiel- und Übungsformen (z.B. Zehnerball) <ul style="list-style-type: none"> ➔ Dribbeln ➔ Korbleger ➔ Give and Go ➔ Sternschritt ➔ Dribbling mit Handwechsel ➔ Korbwürfe ➔ Mann-Mann-Verteidigung ➔ Passformen - taktisches Verhalten erarbeiten und anwenden - regelgerecht handeln → Schiedsrichtertätigkeiten erproben - Nehmen kritisch Stellung zu den Chancen und Grenzen einzelner Übungsformen und ihre Umsetzbarkeit im Spiel 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik des Korblegers • Spielzüge (Give and Go) • Taktik → Verteidigungsmöglichkeiten • Regeln → insbesondere Schritte <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korbleger • Positionswurf • Rebound • Give and go • Back door • Direkter und indirekter Pass 	<p>unterrichtsbegleitend: individuelle Erweiterung des Technikrepertoires Verständnis von Technik/Taktik Verständnis von Positionen Bereitschaft in Kleinspielen Kommunikation im Team</p> <p>punktuell: Zielspiel PRÜFKARTE</p>

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.12
Thema des UVs: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – komplexe Spielsituationen im Volleyball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] • Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] • Wählen Sie ein Element aus. 	

UK

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung des Angriffsschlages und des Blockes • Mannschaftstaktik: Angriffs- und Blocksicherung • optional: Zuspiel über die Position II • 	<p>methodische Schritte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschied zwischen Driveschlag und Angriffsschlag: Treffpunkt hinten-oben, Flugbahn linear nach unten • Erlernen des Angriffsschlags: <ol style="list-style-type: none"> 1.) Wiederholung Driveschlag im Sprung (Timing, Stemschritt) 2.) Angriffsschläge aus dem Stand vor der Wand auf den Boden: Hand hinter-überm Ball, Handgelenk abklappen, Ball runter ziehen 3.) Angriffsschläge im Sprung gegen die Wand (selbst angeworfener Ball/ zugeworfener Ball) 4.) Angriffsschläge übers Netz (zugeworfener/ zugespielter Ball) <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen des Blocks: <ol style="list-style-type: none"> 1.) Blocksprünge an der Wand (aktiver Block: Finger drücken am höchsten Punkt gegen die Wand) 2.) Blocksprünge am Netz ohne Ball/ gegen den gehaltenen Ball 3.) den angeworfenen Ball blocken 4.) den angegriffenen Ball blocken <p>Mannschaftstaktik: Aufstellung in der Angriffssicherung/ Blocksicherung (vorgezogene VI)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nehmen kritisch Stellung zu den Chancen und Grenzen einzelner Übungsformen und ihre Umsetzbarkeit im Spiel 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blocken → wie funktioniert das im Spiel und welche Positionen werden eingenommen • Positionen und deren Aufgaben • Taktik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriffsschlag • Handgelenk abklappen • Flugbahn • Block • Aktiv blocken • Einerblock/ Zweierblock • Angriffssicherung • Blocksicherung • Mannschaftstaktik • vorgezogene VI 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Erweiterung des • Technikrepertoires • Aufbau Spielanlage • Verständnis von Technik/Taktik • Verständnis von Positionen und Rotation • Bereitschaft in Kleinspielen und im Großspiel • Kommunikation im Team <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration Angriffsschlag, Block • Technikdemonstration im Spiel 6 mit 6 • Demonstration der Spielfähigkeit im Spiel 6 gegen 6 <p>PRÜFKARTE</p>

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 9.3
Thema des UV: Einer wird gewinnen – mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform im Stand kämpfen		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangemessen, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] UK <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Leistungsbewertung:
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsaufgaben zum Finden/Erproben von geeigneten Techniken • Eigene Position bewusst machen • Benennen von „No-gos“ • Entwickeln Regeln für alle Zweikampfformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben unterschiedlicher Druck und Zugtechniken • Den Gegner über eine vereinbarte Linie ziehen / drücken • Ballkämpfe auf Schwebebank • (Den Gegner regelgerecht zum Boden bringen) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherer Stand • Stopp-Signal einhalten • No-go“-Stellen am Körper (hier darf nicht angefasst werden) benennen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O-soto-otoshi - O-goshi 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhalten der vereinbarten Regeln • Angewendete Kampftechniken <p>punktuell: evtl. Klassenwettkämpfe in verschiedenen Gewichtsgruppen</p>

5. Übersicht über die Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern

5.1 die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, [6 BWK 1.1] - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen, [6 BWK 1.2] - grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden, [6 BWK 1.3] - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen. [6 BWK 1.4]
<p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen, [6 BWK 2.1] - Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten, [6 BWK 2.2] - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen, [6 BWK 2.3] - unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen. [6 BWK 2.4]
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen, [6 BWK 3.1] - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen, [6 BWK 3.2] - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen. [6 BWK 3.3]
<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende 	<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, [6 BWK 4.1] - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, [6 BWK 4.2] - eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen, [6 BWK 4.3]

<ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> - in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen. [6 BWK 4.4]
<p>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	<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, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, [6 BWK 5.1] - eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren, [6 BWK 5.2] - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. [6 BWK 5.3]
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege ns (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen, [6 BWK 6.1] - eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren. [6 BWK 6.2]
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 	<ul style="list-style-type: none"> - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden, [6 BWK 7.1] - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, [6 BWK 7.2] - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [6 BWK 7.3]
<p>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 	<ul style="list-style-type: none"> - sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen, [6 BWK 8.1] - grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen. [6 BWK 8.2]
<p>Ring en und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander 	<ul style="list-style-type: none"> - unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen, [6 BWK 9.1] - in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen. [6 BWK 9.2]

5.2 die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Mittelstufe

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen, - ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen, - ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen, - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen, - eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen, - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen, - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen, - alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4) <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> - eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen, - Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen, - grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen.
Bewegen an Geräten – Turnen (5) <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	<ul style="list-style-type: none"> - turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren, - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren, - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

³ vgl. RdErl. d. Ministeriums für Schule und Weiterbildung von 2019

<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> - eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren, - eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren, - eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren.
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 	<ul style="list-style-type: none"> - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kogn. Fähigkeiten u. technisch-koordin. Fertigkeiten in spielerisch-situationsorient. Handlungen anwenden, - ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen, - eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.
<p>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 	<ul style="list-style-type: none"> - sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen, - gerätspezifische, technisch-koord. Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren.
<p>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander 	<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, - in unterschiedl. Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht u. fair miteinander kämpfen.

6. Leistungsbewertung und Notenbildung

6.1 Grundsätze der Leistungsbewertung

Folgende Grundsätze zur Leistungsbewertung im Fach Sport der Sek. I werden von der Fachkonferenz Sport am St. Joseph-Gymnasium verbindlich festgelegt:

- Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder/ Sportbereich

Leistungsbewertung im Laufe der Sekundarstufe I bezieht sich auf alle Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und

inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält, eine Beschränkung auf einzelne Bewegungsfelder und Sportbereiche/Kompetenzerwartungen ist nicht erlaubt.

- Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.

Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport:

Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bezieht sich auf psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinnggebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenskennntnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen in die Leistungsbewertung einzubeziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzubeziehen, die sporttypischen Handlungssituationen in der Gruppe angemessen zu berücksichtigen.

Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit Anderen auch in der Sportpraxis. Urteilskompetenz zielt somit auf argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen, das sich sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse stützt. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.

6.1.1 Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen. Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.

- *Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen* spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.

- *Anstrengungsbereitschaft* spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.
- *Selbstständigkeit* bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
- *Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit* beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

6.1.2 Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens

Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

6.1.3 Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb legt die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren

Erziehungsberechtigten offen.

Die Sport unterrichtende Lehrkraft macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander.

Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-)Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

6.1.4 Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen, die verbindlich vorgegeben werden. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb benennt das MMG für jedes Unterrichtsvorhaben konkrete Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung. Diese sind verbindlich. Es bedarf gemeinsamer Vereinbarungen der Fachkonferenz, wenn Leistungsanforderungen über- oder unterschritten oder Formen der Leistungsbewertung entgegen den Beschlüssen der Fachkonferenz

durchgeführt werden sollen. Die Fachschaft vereinbart einen Minimalkonsens über verbindliche Formen der Leistungsbewertung. Dabei beziehen sich die Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) auf alle drei Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport.

Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem, fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende

Formen:

- Selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft
- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch.

Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Sie setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die Fachschaft Sport verständigt sich darüber, dass dies im Klassenbuch sorgfältig dokumentiert wird. Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung

Die Fachkonferenz Sport des St. Joseph-Gymnasium Rheinbach legt Kriterien (L 1 – L 17) für gute und ausreichende Leistungen in den Jahrgangsstufen 5 und 6 sowie 7 bis 9 fest (siehe Anhang). Dabei berücksichtigt sie die im Kernlehrplan formulierten Leistungsanforderungen sowie beobachtbares Verhalten, das in allen Bewegungsfeldern/Sportbereichen übergreifend erkennbar ist.

Die Fachkonferenz Sport des St. Joseph-Gymnasiums vereinbart Mindestanforderungen für alle durch die Fachkonferenz im Rahmen der Obligatorik vereinbarten Unterrichtsvorhaben (siehe auch Rückseite der Unterrichtsvorhaben - Karten), 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. Zusätzlich befinden sich im Anhang des Dokuments Notentabellen und Prüfungsbögen, die für die Leistungsbewertung festgelegter UVs herangezogen werden sollen.

6.2 Grundsätze der Notenbildung

Die Fachkonferenz Sport des St. Joseph-Gymnasiums Rheinbach einigt sich auf folgende Grundsätze der Notenbildung:

Die Leistungsbewertung erfolgt in einem kontinuierlichen Prozess, bezieht sich auf alle Unterrichtsvorhaben und berücksichtigt alle Formen und Grundsätze der Leistungsbewertung in einem angemessenen Rahmen. Unverschuldete Unterrichtsausfälle werden bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt. In Anlehnung an die Dienstbesprechung der Fachkonferenzvorsitzenden Sport am 21.03.2012 in Bonn, beschließt die Fachkonferenz Sport des SJG folgende Leistungsbemessungskriterien für die Notenbildung der sonstigen Mitarbeit: 50% Motorik, 25% Methodik, 25% Soziales. Das Verhältnis von praktischen Überprüfungen und der sonstigen Mitarbeit in einem Unterrichtsvorhaben ist 60:40.

Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport - wie z. B. leistungssportliches Engagement, die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen, die Ausbildung zur Sporthelferin oder zum Sporthelfer, zu Schülermentorinnen und -mentoren sowie ehrenamtliche Tätigkeiten - werden verbindlich als Bemerkungen auf dem Zeugnis vermerkt. Sie können jedoch nicht als Teil der Sportnote berücksichtigt werden.

6.3 Umgang mit Operatoren

Auf Grundlage der Operatorenliste wurde nachfolgend für die Sekundarstufe I folgende Operatorenübersicht erstellt, die verbindlich in verschiedenen Unterrichtsvorhaben geschult werden.

Zur Bearbeitung von mündlichen, sowie auch schriftlichen Aufgaben (im Unterrichtsverlauf oder bei Tests), werden die folgenden Operatoren verwendet, um für die Aufgaben eine klare Handlungsaufforderung zu formulieren. Bei komplexeren Operatoren ist es wichtig einen Übungsprozess zu initiieren, sodass die Schüler*innen optimal für die Oberstufe geschult werden.

Die Operatoren sind zusätzlich auf den UV-Karten festgehalten.

Operator	AFB	Definition - Sekundarstufe I
Benennen	I	ohne nähere Erläuterungen aufzählen
Beschreiben	I (- II)	einfache Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge unter Darstellen Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben
Darstellen	I-II	erkannte Zusammenhänge, Sachverhalte und Arbeitsverfahren strukturiert und fachsprachlich einwandfrei wiedergeben
Erläutern	II	nachvollziehbar und verständlich veranschaulichen
Analysieren	II	Unter gezielten Fragestellungen Ergebnisse darstellen
Anwenden/ Übertragen	II (- III)	einen bekannten Sachverhalt, eine bekannte Methode auf eine neue Problemstellung beziehen
Erklären	II (- III)	ein Phänomen oder einen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen
Auswerten	II (- III)	Arbeits- und Lernprozesse, Daten oder Einzelergebnisse in einer abschließenden Gesamtaussage zusammenfassen
Entwickeln	(II)-III	eine Skizze, eine Hypothese, ein Experiment, ein Modell oder eine Theorie schrittweise weiterführen und ausbauen
Begründen	II - III	einen angegebenen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen bzw. hinsichtlich

Beurteilen	III	zu einem Sachverhalt ein selbstständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen und Fachmethoden auf Grund von ausgewiesenen Kriterien formulieren und begründen
Bewerten	III	eine eigene Position nach ausgewiesenen Normen und Werten vertreten

Gemäß des Glossars des Lehrplans Sport NRW sind die Anforderungsbereiche wie folgend definiert⁴:

Anforderungsbereich I (AFB I) umfasst das Wiedergeben von Sachverhalten aus einem abgegrenzten Gebiet und im gelernten Zusammenhang unter rein reproduktivem Benutzen eingeübter Arbeitstechniken und Verfahrensweisen (Reproduktion).

Anforderungsbereich II (AFB II) umfasst das selbstständige Auswählen, Anordnen, Verarbeiten und Darstellen bekannter Inhalte und das angemessene Anwenden gelernter Inhalte und Methoden auf andere Sachverhalte (Reorganisation, Analyse und Transfer).

Anforderungsbereich III (AFB III) umfasst den reflexiven Umgang mit neuen Problemstellungen, den eingesetzten Methoden und gewonnenen Erkenntnissen, um zu eigenständigen Lösungen, Gestaltungen oder Begründungen, Folgerungen, Deutungen und Wertungen zu gelangen (Reflexion und Problemlösung). Dabei werden aus den gelernten Methoden oder Lösungsverfahren die zur Bewältigung der Aufgaben geeigneten selbstständig ausgewählt oder einer neuen Problemstellung angepasst.

In Bezug auf die Protokollverfassung in der Sekundarstufe I, sollen die Schüler*innen frühzeitig auf das Notieren der Operatoren hingewiesen werden, sodass auch hier mit den Operatoren gearbeitet wird.

⁴ Glossar Kernlehrplan Sport Gymnasium (Sek. I)

6.4 Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6

Gute Leistungen Ende 6	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen Ende 6
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz		
Schülerinnen und Schüler verfügen in grundlegenden sportlichen Handlungssituationen über insgesamt - den Anforderungen voll entsprechende - physische Leistungsvoraussetzungen zur angemessenen Bewältigung der Bewegungsaufgaben und dazu notwendiger konditioneller Fähigkeiten.	psycho-physisch (6 L 1)	Schülerinnen und Schüler verfügen insgesamt über physische Leistungsvoraussetzungen, die bereits altersbezogene Defizite aufweisen, die insgesamt aber noch grundlegendes sportliches Handeln ermöglichen; Einsicht und Wille zur Leistungsverbesserung sind vorhanden.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende technisch- koordinative Fähigkeiten in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, - rhythmus); der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auch bei kleinen Fehlern nicht beeinträchtigt.	technisch-koordinativ (6 L 2)	Schülerinnen und Schüler verfügen über mäßig ausgeprägte technisch-koordinative Fähigkeiten (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus), die den Anforderungen zum Teil nicht mehr entsprechen; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auf Grund von Fehlern etwas beeinträchtigt.
Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlicher Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen unter Berücksichtigung der Beurteilungskriterien taktisch-kognitiv situativ angemessen.	taktisch-kognitiv (6 L 3)	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in sportlicher Handlungssituationen sowie grundlegenden Spielhandlungen situativ wenig angemessen; einfache Handlungssituationen können selten taktisch-kognitiv angemessen bewältigt werden.
Schülerinnen und Schüler bewältigen ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu geforderte Gestaltungs- und Ausführungskriterien jeweils situativ angemessen.	ästhetisch-gestalterisch (6 L 4)	Schülerinnen und Schüler bewältigen ästhetisch- gestalterische Grundanforderungen selten entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu nur zum Teil die geforderten Gestaltungs- und Ausführungskriterien.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können diese vor dem Hintergrund erlebter Praxis an ausgewählten Beispielen reflektiert anwenden und nutzen. Sie können jederzeit über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen situativ angemessen reflektieren.	Fachliche Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln (6 L 5)	Schülerinnen und Schüler weisen bei den grundlegenden Kenntnissen zum eigenen sportlichen Handeln in Teilbereichen Lücken auf und verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen wenig sachgerecht reflektieren.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext. Sie verfügen über differenzierte und vertiefte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern und können diese beim Mit- und Gegeneinander stets sozialadäquat und teamorientiert anwenden.	Fachliche Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext (6 L 6)	Schülerinnen und Schüler weisen bei den grundlegenden Kenntnissen zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext in Teilbereichen Defizite auf. Sie verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern und können ihre Kenntnisse beim Mit- und Gegeneinander nicht sozialadäquat anwenden.

---	Fachliche Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit (6 L 7)	---
-----	---	-----

Methodenkompetenz		
Schülerinnen und Schüler wenden grundlegende Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens selbstständig und eigenverantwortlich an und nutzen die Kenntnisse hierfür situationsangemessen in anderen Sachzusammenhängen.	Methodisch-strategische Verfahren anwenden (6 L 8)	Schülerinnen und Schüler wenden grundlegende Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens rudimentär und mit starker Unterstützung an. Sie können ihre schwach ausgeprägte Methodenkompetenz nicht immer situationsangemessen auf andere Sachverhalte übertragen.
Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über grundlegende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ beim gemeinsamen Sporttreiben.	Sozial-kommunikative Verfahren anwenden (6 L 9)	Schülerinnen und Schüler verfügen beim sportlichen Handeln nur über unzureichende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken. Sie nutzen diese beim gemeinsamen sportlichen Handeln nur selten situativ angemessen.

Urteilskompetenz		
Schülerinnen und Schüler schätzen ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit sowie ihre technisch- koordinativen, taktisch- kognitiven und ästhetisch- gestalterischen Fähigkeiten und die der Mitschülerinnen und Mitschüler mit Hilfe vorgegebener Kriterien selbstständig situationsangemessen ein.	eigenes sportliches Handeln und das der Mitschülerinnen und Mitschüler (6 L 10)	Schülerinnen und Schüler schätzen ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit sowie ihre technisch- koordinativen, taktisch- kognitiven und ästhetisch- gestalterischen Fähigkeiten und die der Mitschülerinnen und Mitschüler nur mit Hilfe grundlegend ein. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist in nahezu allen Bereichen schwach ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler schätzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen weitgehend angemessen ein.	Grundlegende Sachverhalte/ Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des Handelns im sozialen Kontext (6 L 11)	Schülerinnen und Schüler schätzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen sehr vereinfacht und sachlich nicht immer angemessen bzw. häufig nur unter starker Mithilfe.

Schülerinnen und Schüler schätzen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge in Bewegung, Spiel und Sport bei sich selbst und anderen stets angemessen ein.	methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport (6 L 12)	Schülerinnen und Schüler schätzen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge in Bewegung, Spiel und Sport bei sich selbst und anderen oft nicht angemessen ein.
---	---	---

Beobachtbares Verhalten		
Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen weitgehend selbstständig das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte.	Selbst- und Mitverantwortung (6 L 13)	Schülerinnen und Schüler unterstützen den geordneten Unterrichtsablauf nur auf ausdrückliche Anweisung und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen kaum Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte nur auf ausdrückliche Aufforderung.
Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen kontinuierlich eine hohe Bereitschaft, die Ziele des Unterrichts zu erreichen; das bezieht sich sowohl auf sportbezogene kognitive wie auch auf kognitive Prozesse. Sie zeigen hohe Anstrengungsbereitschaft.	Leistungswille, Leistungsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft (6 L 14)	Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen eine geringe Bereitschaft, die Ziele des Unterrichts zu erreichen; das bezieht sich sowohl auf sportbezogene kognitive wie auch auf kognitive Prozesse. Sie zeigen von sich aus kaum Anstrengungsbereitschaft.
Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht situationsangemessen eigene Ziele und verfolgen diese weitgehend selbstständig bis zur Zielerreichung.	Selbstständigkeit (6 L 15)	Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht situationsangemessen selten eigene Ziele und müssen im Lern- Übungs- und Trainingsprozess vom Lehrer zur Zielerreichung eng geführt werden.
Schülerinnen und Schüler kennen die bewegungsfeld- und sportbereichsspezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen und wenden diese allein und in der Gruppe unter Aufsicht der Lehrkraft sachgerecht an.	Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen (6 L 16)	Schülerinnen und Schüler kennen die bewegungsfeld- und sportbereichsspezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen nur teilweise und wenden diese nur auf ausdrückliche Aufforderung des Lehrers und unter seiner Anleitung sachgerecht an.
Schülerinnen und Schüler haben ein auf Gerechtigkeit ausgerichtetes Werteverständnis und kooperieren in sportlichen Handlungssituationen alters- und situationsadäquat. Sie nehmen Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie. Darüber hinaus können sie ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten der anderen in Wettkampf- und Spielsituationen angemessen reflektieren.	Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit (6 L 17)	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in einfachen Spielhandlungen sowie in sportlichen Handlungssituationen häufig situativ unangemessen. Sie haben überwiegend den eigenen Vorteil im Blick und zeigen sich wenig einsichtig im Blick auf die Wertevorstellungen und Lösungsmöglichkeiten anderer. Darüber hinaus können sie kaum kritische Distanz zu ihrem eigenen sportlichen Handeln entwickeln.

6.5 Leistungsanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 10

Gute Leistungen Ende 9	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen Ende 9
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz		
Schülerinnen und Schüler zeigen eine dauerhaft hohe Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie einen individuell förderlichen Leistungswillen ohne Rücksicht auf individuelle sportliche Interessen und Neigungen. Darüber hinaus zeigen sie die Bereitschaft, diese auch weiterhin zu verbessern.	psycho-physisch (9 L 1)	Schülerinnen und Schüler zeigen häufig eine geringe Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie einen nur gering ausgeprägten Leistungswillen. Die psycho-physische Belastbarkeit ist schwach entwickelt. Es ist häufig ein Vermeidungsverhalten zu beobachten. Einsicht und Wille zur Leistungssteigerung sind wenig ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler verfügen in komplexen technisch-koordinative Anforderungen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus) in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen über ausgeprägte technisch- koordinative Fertigkeiten; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen ist sicher und zeigt hohe Bewegungsqualität.	technisch-koordinativ (9 L 2)	Schülerinnen und Schüler weisen technisch- koordinative Mängel auf (u.a. bei Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus), die den Anforderungen kaum entsprechen; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auf Grund von Fehlern in der Bewegungsausführung qualitativ gemindert. Der Bewegungsfluss muss unterbrochen werden.
Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen taktisch-kognitiv häufig situativ angemessen. Eine ausgeprägt differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt auch unter Druckbedingungen zu sachgerechten und situativ angemessenen taktisch-kognitiven Entscheidungen.	taktisch-kognitiv (9 L 3)	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen taktisch-kognitiv situativ selten angemessen. Eine fehlerhafte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt oftmals - bereits bei geringen Druckbedingungen - zu fehlerhaften taktisch-kognitiven Entscheidungen.
Schülerinnen und Schüler bewältigen auch komplexe ästhetisch-gestalterische Anforderungen entsprechend der Aufgabenstellung. Sie berücksichtigen dazu geforderte Gestaltungs- und Ausführungskriterien stets situativ angemessen.	ästhetisch-gestalterisch (9 L 4)	Schülerinnen und Schüler bewältigen komplexe ästhetisch-gestalterische Anforderungen selten entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu nur zum Teil die geforderten Gestaltungs- und Ausführungskriterien.
Schülerinnen und Schüler verfügen über weitreichende Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können diese vor dem Hintergrund erlebter Praxis souverän reflektiert anwenden und nutzen. Sie können jederzeit über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen situativ angemessen differenziert reflektieren.	Fachliche Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln (9 L 5)	Schülerinnen und Schüler weisen kaum angemessene Grundkenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln auf. Sie weisen in weiten Bereichen Lücken auf. Sie verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können über ihreigenes sportliches Handeln und das der anderen nicht immer sachgerecht reflektieren.

Schülerinnen und Schüler verfügen über vertiefte Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext. Sie weisen sehr differenzierte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern nach und können diese beim Mit- und Gegeneinander auch unter hohen Druckbedingungen sozialadäquat und teamorientiert anwenden.	Fachliche Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext (9 L 6)	Schülerinnen und Schüler weisen schwach ausgeprägte Grundlagentenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext in nahezu allen Bereichen vor. Sie weisen lückenhafte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern nach und können diese beim Mit- und Gegeneinander auch nicht in Standardsituationen sozialadäquat und teamorientiert anwenden.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie können einfache gesellschaftliche Phänomene des Sports sachgerecht einordnen und für eigene sportliche Werthaltungen und Einstellungen nutzen.	Fachliche Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit (9 L 7)	Schülerinnen und Schüler verfügen kaum über angemessenes Grundlagenwissen im Bereich des Sports als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie können nicht einmal grundlegende gesellschaftliche Phänomene des Sports sachgerecht einordnen und für eigene sportliche Werthaltungen und Einstellungen nutzen.

Gute Leistungen	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen
Methodenkompetenz		
Schülerinnen und Schüler wenden vielfältige Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens selbstständig und eigenverantwortlich an. Sie können diese mühelos auf andere Sachverhalte übertragen. Sie weisen dabei hohe Selbststeuerungskompetenz auf.	Methodisch-strategische Verfahren anwenden (9 L 8)	Schülerinnen und Schüler wenden Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens kaum selbstständig und eigenverantwortlich an und können diese auch nicht ohne starke Unterstützung auf andere Sachverhalte übertragen und anwenden. Sie weisen nur sehr geringe Selbststeuerungskompetenzen auf.
Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über differenzierte Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ angemessen beim gemeinsamen Sporttreiben.	Sozial-kommunikative Verfahren anwenden (9 L 9)	Schülerinnen und Schüler verfügen beim sportlichen Handeln oft nicht über sachgerechte Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken. Sie lassen diese beim gemeinsamen sportlichen Handeln ungenutzt.
Urteilskompetenz		
Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre sportbezogene Handlungskompetenz und die der Mitschülerinnen und Mitschüler selbstständig, differenziert – auch unter Druckbedingungen - situationsangemessen ein.	eigenes sportliches Handeln und das der Mitschülerinnen und Mitschüler (9 L 10)	Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre sportbezogene Handlungskompetenz und die der Mitschülerinnen und Mitschüler kaum sachgerecht ein. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist nur sehr schwach ausgeprägt.

Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen auch unter Druckbedingungen sachgerecht und differenziert	Grundlegende Sachverhalte/ Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des Handelns im sozialen Kontext (9 L 11)	Schülerinnen und Schüler nutzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen kaum/ wenig sachlich. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist schwach ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler beurteilen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge im Sport bei sich und anderen stets eigenverantwortlich und differenziert.	methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport (9 L 12)	Schülerinnen und Schüler beurteilen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge im Sport bei sich und anderen unsachgerecht/ lückenhaft.

Beobachtbares Verhalten		
Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf und übernehmen Verantwortung für sich und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte selbstständig.	Selbst- und Mitverantwortung (9 L 13)	Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf nur auf Anweisung und übernehmen kaum Verantwortung für sich und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte nur nach Anweisung.
Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen eine hohe Bereitschaft, Unterrichtsziele zu erreichen; das bezieht sich auf sportbezogene - wie auch auf Reflexionsphasen; die Anstrengungsbereitschaft ist hoch.	Leistungswille, Leistungsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft (9 L 14)	Schülerinnen und Schüler zeigen sich in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen wenig interessiert und bemüht, Unterrichtsziele zu erreichen; das bezieht sich auf sportbezogene - wie auch auf Reflexionsphasen. Die Anstrengungsbereitschaft ist gering.
Schülerinnen und Schüler setzen sich situationsangemessen eigene Ziele, wählen sachgerecht fachliche Kenntnisse und Fachmethoden bzw. Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens situations- und altersangemessen aus und verfolgen avisierte, realistische Ziele eigenständig bis zur Zielerreichung.	Selbstständigkeit (9 L 15)	Schülerinnen und Schüler setzen sich selten situativ angemessene eigene Ziele und müssen im Lern- Übungs- und Trainingsprozess von der Lehrkraft zur Zielerreichung stark angeleitet werden. Sie verfolgen Unterrichtsziele oftmals erst nach mehrfacher Aufforderung.

<p>Schülerinnen und Schüler kennen die Bewegungsfeld - und Sportbereich - spezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen und wenden diese allein und in der Gruppe sachgerecht an.</p>	<p>Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen (9 L 16)</p>	<p>Schülerinnen und Schüler kennen die Bewegungsfeld - und Sportbereich - spezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen nur teilweise und wenden diese nur auf ausdrückliche Aufforderung der Lehrkraft sachgerecht an.</p>
<p>Schülerinnen und Schüler haben ein auf Gerechtigkeit ausgerichtetes Werteverständnis, kooperieren und kommunizieren alters- und situationsadäquat. Sie nehmen sie Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie. Darüber hinaus können sie ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten anderer in sportlichen Konfliktsituationen angemessen reflektieren.</p>	<p>Fairness, Kooperationsbereitschaft und - Kooperationsfähigkeit (9 L 17)</p>	<p>Schülerinnen und Schüler verhalten sich häufig situativ unangemessen und können die Leistungen anderer kaum anerkennen und wertschätzen. Außerdem können sie kaum kritische Distanz zu ihrem eigenen sportlichen Handeln entwickeln. Es gelingt ihnen kaum, ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten anderer in sportlichen Konfliktsituationen angemessen zu reflektieren.</p>

7. Konzept zur individuellen Förderung

Individuelle Förderung ist unverzichtbar, wenn in einem kompetenzorientierten Unterricht ein bestimmter Output (verbindliche Kompetenzerwartungen) von allen Schülerinnen und Schülern verlangt wird, unabhängig von welcher Lernausgangslage sie jeweils starten! Auf der verbindlichen Rechtsgrundlage des Schulgesetzes des Landes (§ 1) entscheidet die Fachkonferenz.

Die Fachkonferenz des SJG beschließt organisatorische und methodische Möglichkeiten, die dann eingesetzt werden, wenn herausragende Begabungen und Stärken oder aber typische Lernschwierigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten (spezifische Ängste, Aggressionen, physische oder psychosoziale Defizite) im Sport auftreten:

- Maßnahmen zur äußeren Differenzierung
- fakultative oder verbindliche binnendifferenzierende Maßnahmen
- verbindliche Verfahrensweisen bei grobem Fehlverhalten bis zu begrenztem Ausschluss
- bei beobachtbaren Lernhemmnissen und Konflikten greift das Beratungskonzept des SJG
- bei vorhandenen besonderen Begabungen und Stärken werden Einsatz in Schulmannschaften, Helfersystemen (Sporthelferausbildung) oder Arbeitsgemeinschaften empfohlen

7.1 Maßnahmen äußerer Differenzierung

Die Fachkonferenz entscheidet über organisatorische Maßnahmen, welche die Einrichtung von besonderen Lerngruppen bzw. die Teilnahme Einzelner an bestimmten Lerngruppen betreffen. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen: Fördergruppen im AG- oder Schulmannschaftsbereich für begabte und besonders interessierte Schülerinnen und Schüler werden in Absprache mit der Schulleitung eingerichtet. Die Sporthelferinnen und -helfer werden in die Arbeit integriert.

7.2 Maßnahmen zur Gestaltung individualisierten Lernens

Die Fachkonferenz beschließt grundsätzliche Verfahrensweisen zu einem individualisierten Unterricht, ohne die Verantwortung, die persönliche Ausprägung der Unterrichtsstile einzelner Lehrkräfte sowie die spezifischen Umstände einzelner Lerngruppen zu nivellieren.

Im Sinne eines möglichst selbstgesteuerten, kompetenzorientierten Unterrichts sollen die Schülerinnen und Schüler je nach Vermögen zunehmend selbst für ihr weiteres Lernen sensibilisiert werden und Verantwortung übernehmen. Dies geschieht durch eine dialogische und möglichst offene Lernberatung.

7.3 Anlassbezogene individuelle Förderung

Für den Fall besonderer Ereignisse, die den normalen Lernfortschritt Einzelner unterbrechen (z. B. längerfristige Erkrankung, Verletzungen, massiver Leistungseinbruch) plant und beschließt die FAKO geeignete Verfahrensweisen:

- verbindliche Aufgabenstellungen für nicht „aktiv“ am Unterricht teilnehmende SuS: (Protokollführung, kriteriengeleitete Beobachtungsaufgaben, vorbereitende Theorieelemente, Mithilfe bei der Organisation von Unterricht),
- die Organisation von Helfersystemen durch Mitschüler („Lerntandem“) zur „Wiedereingliederung“ nach Krankheit, Verletzung oder Leistungseinbruch.

Notentabellen/Prüfungsbögen

BF 1: Ausdauer

	<u>8</u> 12 Minuten Lauf in Metern		<u>9</u> Dauerlauf in Minuten		<u>10</u> 30 Minuten Lauf in Metern	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
1+	2700 m	2500 m	>35 Min	>33Min	75 m Abweichung	
1	2600 (6 + 200)	2400 (6)	35	33	100	
1-	2500	2300	34	32	125	
2+	2400	2200	32	31	150	
2	2300 (5 + 300)	2100 (5 + 100)	31	30	175	
2-	2200	2000	30	29	200	
3+	2100	1900	29	27	225	
3	2000 (5)	1800 (4 + 200)	27	25	250	
3-	1900	1700	25	24	275	
4+	1800	1600	23	22	300	
4	1700 (4+100)	1500 (3 + 300)	21	20	325	
4-	1600	1400	18	17	350	
5+	1500	1300	17	15	375	
5	1400 (3 + 200)	1200 (3)	14	13	400	
5-	angetreten					

Auswertungsmatrix 30min-Tempo-Schätzlauf:

Untere Grenze der Distanzvorgabe: Jungen 4200m, Mädchen 3700m

Benotung: Pro 25m Differenz zwischen Vorgabe und Laufstrecke wird ein Punkt abgezogen (Ausgangswert 15 Punkte). Dabei gelten die ersten 50m noch als Kulanz, d.h. bis zu einer Abweichung von 75 m gibt es 15 Punkte. Für jede Runde, die um mehr als 6s von der Durchschnittszeit abweicht, wird ein Punkt abgezogen.

Erreicht ein/e Schüler/in seine/ihre Vorgabe schneller als in der zeitlichen Vorgabe muss er/sie stehen bleiben und ihm/ihr werden pro 15s Abweichung 25m (1 Notenpunkt) „abgezogen“.

Name des Schülers	Eigene Vorgabe in m [Zeit pro Runde]	Runden													Gelaufene Strecke	Zeit	Punkte	Note
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
Schüler/in A	5500m [02:10]	02:13	04:24	06:35	08:51	11:05	13:17	15:28	17:38	19:51	22:08	24:25	26:43	29:03	5350	30:00	2+ (Strecke) -4 Punkte (Abweichung)	3
Abweichung +/-6s		+3	+1	+1	+4	+4	+2	+1	0	+3	+7	+7	+8	+10				
Schüler/in B	5000m [2:24]	2:25	4:49	7:12	9:35	11:59	14:23	16:46	19:08	21:30	23:53	26:16	28:38	---	5000	29:50	1+ -0 Punkte	1+
Abweichung +/-6s		+1	0	-1	-2	0	0	-1	-2	-2	-1	-1	-2					
Schüler/in C	5000m [2:24]	2:25	4:49	7:12	9:35	11:55	14:14	16:33	18:50	21:09	23:29	25:49	28:10	---	5000	29:20	1+ -1 Punkt (Abweichung) -2 Punkte (Zeit)	2+
Abweichung +/-6s		+1	0	-1	-2	-4	-5	-5	-7	-5	-4	-1	-3					

[Pace Rechner | Individuelle Laufgeschwindigkeit berechnen \(bergfreunde.de\)](http://bergfreunde.de)

Auswertungsmatrix in Excel auf nextcloud verfügbar

BF 3: Leichtathletik

Klasse 7

Jungen

Note	800m-Lauf (Min:Sek)	Weitwurf <u>80g</u> (m)	50m-Sprint (Sek)	Weitsprung (m)
1+	2:55	36	8,1	4,05
1	3:05	35	8,2	3,95
1-	3:15	33	8,4	3,80
2+	3:30	32	8,7	3,70
2	3:45	31	9,0	3,60
2-	4:00	30	9,3	3,50
3+	4:15	28	9,8	3,40
3	4:30	27	10,1	3,30
3-	4:45	26	10,3	3,20
4+	5:00	23	10,6	3,00
4	5:15	20	10,8	2,70
4-	5:30	16	11,0	2,50
5+	5:45	13	11,2	2,15
5	5:59	10	11,4	2,00

Mädchen

Note	800m-Lauf (Min:Sek)	Weitwurf <u>80g</u> (m)	50m-Sprint (Sek)	Weitsprung (m)
1+	3:15	26	8,2	3,70
1	3:30	25	8,3	3,55
1-	3:45	22	8,5	3,40
2+	3:55	21	9,0	3,30
2	4:10	20	9,3	3,20
2-	4:25	18	9,6	3,10
3+	4:35	18	10,1	3,00
3	4:50	17	10,4	2,90
3-	5:10	15	10,6	2,80
4+	5:20	14	10,8	2,60
4	5:30	12	11,0	2,40
4-	5:40	10	11,2	2,15
5+	5:50	8,5	11,4	1,95
5	6:00	7	11,6	1,75

Klasse 9

Jungen

Note	800m-Lauf (Min:Sek)	Kugel 4 kg (m)	100m-Sprint (Sek)	Weitsprung (m) oder Hochsprung (m)	
1+	2:40	8,50	12,9	4,90	1,43
1	2:50	8,35	13,5	4,70	1,40
1-	3:00	8,15	13,7	4,60	1,36
2+	3:05	8,00	14,1	4,50	1,33
2	3:15	7,80	14,5	4,40	1,30
2-	3:23	7,65	14,8	4,30	1,26
3+	3:35	7,50	15,4	4,10	1,23
3	3:50	7,30	15,6	4,00	1,20
3-	4:05	7,15	15,9	3,80	1,16
4+	4:20	7,00	16,3	3,70	1,13
4	4:40	6,75	16,1	3,55	1,10
4-	5:05	6,35	16,5	3,20	1,07
5+	5:35	6,00	17,0	3,10	1,04
5	5:50	5,75	17,5	3,00	1,01

Mädchen

Note	800m-Lauf (Min:Sek)	Kugel 3 kg (m)	100m-Sprint (Sek)	Weitsprung (m) oder Hochsprung (m)	
1+	3:15	6,80	14,5	4,10	1,30
1	3:25	6,70	15,0	4,00	1,28
1-	3:35	6,60	15,3	3,90	1,25
2+	3:50	6,50	15,5	3,80	1,21
2	4:05	6,40	15,8	3,70	1,18
2-	4:20	6,25	16,3	3,60	1,15
3+	4:40	6,15	17,0	3,50	1,11
3	4:50	6,00	17,3	3,40	1,08
3-	5:00	5,75	17,6	3,20	1,05
4+	5:20	5,50	17,8	3,00	1,02
4	5:40	5,20	18,2	2,75	0,99
4-	5:45	5,00	18,6	2,50	0,93
5+	5:50	4,70	18,9	2,30	0,90
5	5:59	4,30	19,2	2,10	0,87

Jungen	5				6	
	Wurf 80g (m)	Weitsprung (m)	50m (s)	1000m (min)	75m (s)	1000m (min)
1+						
1	33,00	3,56	8,5	04:03	11,7	03:45
1-						
2+						
2	28,80	3,24	9,1	04:20	12,3	04:01
2-						
3+						
3	24,30	2,89	9,7	04:38	12,9	04:19
3-						
4+						
4	19,50	2,52	10,4	05:01	13,7	04:41
4-						
5+						
5	14,40	2,13	11,2	05:20	14,3	04:58
5-						

Mädchen	5				6	
	Wurf 80g (m)	Weitsprung (m)	50m (s)	800m (min)	75m (s)	800m (min)
1+						
1	20,00	3,40	8,5	03:35	12,1	03:25
1-					12,3	03:32
2+					12,5	03:40
2	17,80	3,06	9,1	03:55	12,7	03:45
2-					13,0	03:52
3+					13,3	04:00
3	15,40	2,70	9,7	04:18	13,5	04:06
3-					13,8	04:13
4+					14,1	04:21
4	12,80	2,31	10,4	04:41	14,4	04:30
4-					14,7	04:37
5+					15,0	04:45
5	10,0	1,90	11,2	05:00	15,4	04:50
5-						

Flop Technikabnahme (++/ + / 0 / - / --)

Name	Einsatz/ Nutzen des Anlaufs	Koordination Absprung	Schwungbeineinsatz	Körperhaltung Flugphase	Landung	Gesamt-koordination	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Kugelstoß Technikabnahme (++/ + / 0 / - / --)

Name	Startposition -Körperschwerpunkt über Bein -Rücken in Stoßrichtung -Kugelhaltung (Fingerwurzel/Schlüsselbeingrube)	Armhaltung -Ellbogen oben/ hinter Kugel -kein Wurf	Angeleiten -energischer Abdruck -flach und schneller Zug -Fußaufsatz vor Balken	Drehstreckung -Kette: Beine, Hüfte, Oberkörper -Aufrichtung des Oberkörpers -Kugel spät lösen -Ellbogen/Stoßarm lange hinten	Abstoß/Abfangen -Abstoßwinkel ca. 35-42° -Körper aufgerichtet -Bewegung abfangen/ kein Übertritt	Gesamt-koordination	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

BF 4: Schwimmen

	Jungen				Mädchen			
	50 m Brust (min:s)	50 m Freistil (min:s)	200m (min:s)	Ausdauer (min)	50 m Brust (min:s)	50 m Freistil (min:s)	200m (min:s)	Ausdauer (min)
1+					0:55,7	0:52,0	4:45	
1	0:54,9	0:51,0	4:40	20	0:57,6	0:54,6	5:00	20
1-					0:59,9	0:57,2	5:16,6	
2+					1:02,2	0:59,8	5:33,2	
2	1:02,5	0:58,4	5:10	17	1:04,4	1:02,4	5:50	17
2-					1:07,1	1:05,2	6:05	
3+					1:09,8	1:08,0	6:20	
3	1:10,9	1:06,5	6:00	13	1:12,5	1:10,8	6:35	13
3-					1:15,6	1:13,5	6:50	
4+					1:18,7	1:17,0	7:05	
4	1:19,9	1:15,4	6:50	9	1:21,9	1:20,1	7:20	9
4-					1:25,6	1:23,5	7:36,6	
5+					1:29,3	1:26,9	7:53,3	
5	1:29,8	1:25,0	7:00	mind. 200m	1:33,0	1:30,2	8:10	mind. 200m
5-	angetreten							

Brustschwimmen Technikabnahme (++/ + / 0 / - / --)

Name	Beinschlag -hüftbreit -gleichmäßig (keine Schere)	Beinschlag -Halbkreis -Füße angestellt	Armzug -Y-Stellung -auf Schulterhöhe zusammenführen	Koordination -Beinschub erst, wenn Arme fast gestreckt sind	Gleitphase	Atmung -Einatmen über Wasser -Ausatmen ins Wasser	Gesamt- koordination	gesamt/Note

1+	14	2+	10-9	3+	5-4	4+	0	5+	-4
1	13-12	2	8-7	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	11	2-	6	3-	1	4-	-3	5-	-7

Kraulschwimmen Technikabnahme (++/ + / 0 / - / --)

Name	Armzug -Armvor- schwung mit hohem Ellbogen	Armzug -Zugphase gestreckter Arm, schulterbreit -deutliche Druckphase -Beugen, Strecken	Beinbewegung -Auf- + Abbewegen Oberschenkel -Kniegelenk beugen + strecken	Koordination -Beinschlag unterstützt Arme -Rhythmus -Arm beginnt Antrieb, wenn der andere in der Druckphase ist	Koordination -Rollbewegung	Atmung -Seitwärtsdrehen Kopf (kein Herausheben) -Richtung: eingedrehter Oberarm	Gesamt- koordination + Körperlage	gesamt/Note

1+	14	2+	10-9	3+	5-4	4+	0	5+	-4
1	13-12	2	8-7	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	11	2-	6	3-	1	4-	-3	5-	-7

BF 5: Turnen/Akrobatik

Anforderungen: mind. 4 gymnastische Elemente (mindestens 1 Element aus jeder Kategorie) und 2 akrobatische Elemente

Gymnastische Elemente	Akrobatische Elemente	Kür
Punkte in diesem Bereich bilden die „Gesamtpunktzahl“. Für unzureichend ausgeführte Elemente können ggf. Punkte abgezogen bzw. sogar das ganze Element abgezogen werden.		Punkte in diesem Bereich können bis zu der angegebenen Punktzahl zusätzlich zugerechnet oder abgezogen werden
Drehungen halbe Drehung beidbeinig 2 halbe Drehung einbeinig 5 ganze Drehung einbeinig 10 Streck sprung mit halber Drehung 5 Streck sprung mit ganzer Drehung 7	Handstände Handstand: - mit Hilfestellung 6 - Scherhandstand 7 - flüchtig 8 - 2 Sek halten 10 Handstand abrollen 12 Handstand ½ LAD 15	Bewegungsrichtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts - vielseitig 5
Sprünge Streck sprung 1 Hock sprung 2 Pferdchensprung 5 Spreiz sprung 5 Schersprung 7 Spagatsprung 8 Pistolensprung 5 Nachstellschritte (rechts + links zusammen) 5	Rollen Rolle vw: - mit Handeinsatz beim Aufstehen 2 - ohne Handeinsatz 5 Rolle rw: - ohne Stütz 5 - über den Hockstütz 7 - durch den Handstand 10 Felgrolle 15 Sprungrolle 10	Gestaltung kreativ/interessant 5 Ausnutzung der Bodenfläche 2 Verbindungen 5 pro Verbindung Gesamteindruck 5
Halteteile - mind. 2 Sekunden halten Kerze 2 Standwaage - in/über Waagerechten 7 - unter Waagerechten 5 Brücke 2 Kniewaage 2 Spagat 2	Überschläge Rad 10 Radwende/Rondat 15 Bogengang vw 20 Bogengang rw 20 Handstütz-Überschlag 25	Ausführung Körperspannung 5 Relevé 5 sehr gute Beherrschung der Elemente 5 Hilfestellung

vw = vorwärts, rw = rückwärts

1+	>70	2+	59-55	3+	44-40	4+	24-20	5+	9-5
1	69-65	2	54-50	3	39-30	4	19-15	5	4-0
1-	64-60	2-	49-45	3-	29-25	4-	14-10	5-	angetreten

Prüfkarte Turnen

Name: _____

Element								
Punkte								

Element								
Punkte								

Zusätzliche Notizen:

Gesamtpunktzahl: _____ Note: _____

Prüfkarte Akrobatik

Gruppe	Auf-/Abbau klare Absprachen und gut positionierte Positionen/ Tritte (Griffe, Bankposition, usw.)	Sicherheit sinnvolle/ gute Hilfestellungen und Sicherheits- stellungen	Schwierigkeit	Figuren halten (3 Sek.)	Aufteilung in der Gruppe	Abstimmung Musik	Gesamteindruck (Anfang, Ende, lächeln, Harmonie)	gesamt/Note

1+	14	2+	10	3+	6	4+	2	5+	-2
1	13-12	2	9-8	3	5-4	4	1-0	5	-3-4
1-	11	2-	7	3-	3	4-	-1	5-	-5

Prüfkarte Freerunning

Namen (Gruppe)	Ausführung	Schwierigkeit	Geschichte Kreativität/Originalität	Abstimmung Musik + Videoschnitt	Variabilität an Elementen + Aufteilung in der Gruppe	Gesamteindruck (Anfang, Ende usw.)	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

BF 6: Tanzen

Prüfkarte Jump Style

Gruppe	Ausführung der Sprünge	Schwierigkeit	Raumgestaltung (Aufstellungen, Richtungen usw.)	verschiedene Zeitgestaltungen (synchron, asynchron, Kanon)	Dynamik/Krafteinsatz (Durchhaltevermögen, Übergänge zwischen den Sprüngen)	Abstimmung Musik /Rhythmus	Gesamteindruck (Anfang, Ende, lächeln, Harmonie)	gesamt/Note

1+	14	2+	10	3+	6	4+	2	5+	-2
1	13-12	2	9-8	3	5-4	4	1-0	5	-3-4
1-	11	2-	7	3-	3	4-	-1	5-	-5

BF 7: Sportspiele

Prüfkarte Badminton Technik – hoher Aufschlag

Name	Ausgangs- stellung + Ballwurf	Armhaltung Arm deutlich gestreckt, Supination	Schlagbewegung Vorschieben der Hüfte, Arm nah am Körper geführt, Nachziehen des Arms	Gewichtsverlagerung beide Füße haben Kontakt, von hinten nach vorn verlagern	Treffpunkt gestreckter Arm, deutlich vor/seitlich rechts neben Körper	Präzision des Schlags Flugkurve, Treffen des Hinterfeldes	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Prüfkarte Badminton Technik – Vh-Ük-Clear

Name	Laufbewegung zum Ball + Dach	Schleife Schläger im Rucksack, ohne Unterbrechung	Treffpunkt Kräftige Unterarmdrehung einwärts (Pronation), nahezu gestreckter Arm ÜK	Ausschwung Ausschwung auf linke Seite und Bewegung zum ZB	Präzision des Schlags Treffen des Hinterfeldes	Gesamteindruck	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Prüfkarte Badminton - Spiel

Name	Bewegung zum ZB und zum Ball	bereite Grundstellung, Konzentration	Erfolg der Schläge Beherrschung Schläge, TP	Taktik erkennbar Zeit-/Raumdruck, Täuschung Ecken anspielen, Longline	Beherrschung der Regeln Zählen, Aufschlag	Gesamteindruck	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Prüfkarte Basketball Technik – Korbleger

Name	Prellen koordiniertes Prellen bis zum Erreichen des korrekten Abstands koordinierter Übergang	Auftaktbewegung Schrittfolge richtig koordiniert korrektes Absprungbein	Absprung Ball in beide Hände kräftiger einbeiniger Absprung mit richtigem Abstand	Handführung Wurfhand hinter Ball, seitliche Ballsicherung Ball mit annähernd gestreckten Armen zum Korb führen	Korberfolg korrektes Anzielen des Brettes Ball „legen“	Gesamt- bewegung Bewegungsfluss	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Prüfkarte Basketball - Spiel

Name	Position auf dem Spielfeld freilaufen in die Lücke Position zum Gegner	Bewegung zum Korb Zug zum Korb vorhanden Give and Go Bereitschaft zum Korberfolg	Teamfähigkeit Kann im Team interagieren → Absprachen + Passabgabe	Abwehrhaltung regelgerechte Verteidigung gegen Angreifer	Erfolge Korberfolge gelungene Pässe	Gesamteindruck	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Volleyball

Prüfkarte Volleyball Technik – oberes Zuspiel isoliert

Name	Ausgangsstellung/ Position Knie/Arme gebeugt	Handhaltung Finger gespreizt, Körbchen	Spielen des Balles alle 10 Finger, kein „klatschen“, vor der Stirn	Gesamtkörper- streckung	Präzision des Pritschens Ball wird gut herausgespielt	Gesamteindruck	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Prüfkarte Volleyball Technik – Aufschlag von oben

Name	Ausgangsstellung/ Position	„Anwurf“ des Balles	Schlagarm öffnen der Schulter, Bogenspannung Oberkörper, Schlagarm gebeugt nach hinten führen	Treffpunkt Ellbogen schnell nach vorne, langer Arm, mittig, Hand, Handgelenk fixiert	Präzision des Aufschlags	Gesamteindruck	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Prüfkarte Volleyball Technik – Driveschlag

Name	Rhythmisierung Anlauf	Absprung beidbeiniger Stemmschritt unter dem Ball, Armführung	Schlagarm Ausholbewegung mit gebeugtem Arm und langer Arm nach vorne führen → Armstreckung und Handgelenkeinsatz	Treffpunkt Handfläche, höchster Punkt	Präzision des Aufschlags bogenförmig ins Hinterfeld	Gesamteindruck	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Prüfkarte Volleyball Technik - 1 mit 1 Technikbeobachtung variable Verfügbarkeit

Name	Ausgangsstellung/ Position	Annahme des Balles in „richtiger“ Technik Ball hoch = pritschen Ball tief = baggern	Technik pritschen	Technik baggern	Präzision des Zuspiels Ball wird gut herausgespielt	Gesamteindruck	gesamt/Note

1+	12	2+	8	3+	4	4+	0	5+	-4
1	11-10	2	7-6	3	3-2	4	-1-2	5	-5-6
1-	9	2-	5	3-	1	4-	-3	5-	-7

Anhang: Formblatt Sammlung

Stundenprotokoll Sport

Thema der Stunde:

Phase	Inhalt/Übung	Geräte/Medien	Kommentar

Bewerte die Stunde. Was hat dir an der Sportstunde gefallen? Was war nicht so gut?

Name:

Klasse:

Datum:

Nicht teilnehmen und doch mitmachen!

Wenn dein/e Lehrer/in dir dieses Arbeitsblatt gibt, dann bist du wahrscheinlich verletzt, krank oder hast dein Sportzeug vergessen.

Bedenke:

Bei allen Gesprächsphasen hast du Anwesenheitspflicht und solltest dich an den Gesprächen beteiligen! Notiere unten auf dem Blatt, was du in dieser Stunde geleistet hast. Der Protokollbogen auf der Rückseite muss ebenfalls ausgefüllt werden.

Beachte: je weniger du leistest, desto ausführlicher muss dein Protokoll sein!

Gib dieses Arbeitsblatt nach der Stunde unaufgefordert bei deinem/er Lehrer/in ab!

Zusätzlich sollte es immer dein Ziel sein, selbst eine sinnvolle Tätigkeit zu finden, ohne dass dein/e Lehrer/in dir Aufgaben stellt. Wie könntest du dich am Sportunterricht beteiligen? Hier einige Möglichkeiten! Welche Aufgabe bietet sich in dieser Stunde an?

1. Auf- und Abbau

Wenn Hilfe beim Aufbau oder Abbau benötigt wird, biete deine Hilfe an, ohne dass du dazu aufgefordert werden musst.

2. Korrektur und Hilfestellung

Beobachte den Sportunterricht genau! Wenn dir Fehler auffallen, dann weise deine Mitschülerin/deine Mitschüler darauf hin und biete deine Hilfe an!

3. Mündliche Mitarbeit

Auch im Sportunterricht zählt die mündliche Mitarbeit. Beteilige dich an den Gesprächen. Manchmal sieht man vom Hallenrand viele Dinge anders oder besser.

4. Schiedsrichter- und Hilfstätigkeiten

Wenn Spiele oder Wettkämpfe durchgeführt werden, dann kannst du als Schiedsrichter, beim Stoppen der Zeit oder beim Zählen der Punkte helfen.

5. Schränke- und Geräteräume aufräumen

Viele Sportgeräte werden häufig von den Schülern in den falschen Schrank eingeordnet. Biete deine Hilfe an und sortiere entsprechend der vorbereiteten Sportgerätelisten alles wieder zurück an Ort und Stelle.

Was habe ich diese Stunde geleistet?

Protokollhilfen:

Phase: z.B. Aufwärmen, Besprechung, Übung

Inhalt/Übung: Beschreibe hier was genau gemacht wird! Erkläre es so genau wie möglich.

Geräte/Medien: Benenne die Sportgeräte und andere Materialien/Medien die genutzt werden (z.B. Stationskarten, Musik).

Kommentar: Begründe warum diese Phase für euer Unterrichtsvorhaben wichtig ist. /Beschreibe und erkläre was bei deinen Mitschüler*innen gut oder schlecht läuft.

Allgemeine Verfahrensweise bei Nichtteilnahme am SU

Erzb. St. Joseph-Gymnasium
Stadtspark 31
53359 Rheinbach



Aufgrund der Tatsache, dass aus Gründen des Versicherungsschutzes, der Hygiene und der Sicherheitsbestimmungen kein/e Schüler/in ohne entsprechende Sportbekleidung aktiv am Sportunterricht teilnehmen darf, musste ich Ihr Kind leider heute/mehrmals von der praktischen Teilnahme ausschließen.

Aus gegebenem Anlass möchte ich Sie darauf hinweisen, dass sich diese wiederholt vorkommenden Versäumnisse auf die Endnote Ihres Kindes im Fach Sport auswirken können. Deshalb möchte ich Sie bitten, positiv auf Ihre Tochter / Ihren Sohn einzuwirken, um weitere Versäumnisse in Zukunft zu vermeiden.

Rheinbach, den _____

Sehr geehrte/r Frau/ Herr _____,

als Fachlehrer Ihrer Tochter / Ihres Sohnes _____ im Fach Sport muss ich Ihnen leider mitteilen, dass ich Ihr Kind aus folgendem Grund nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen lassen konnte:

- keine funktionale Sportbekleidung dabei bzw. Sportbekleidung / -schuhe vergessen

- Schmuck/kosmetische Besonderheiten

- gesundheitliche Probleme unmittelbar vor oder während des Sportunterrichts:

In diesem Falle können Sie das Versäumnis gerne im Nachhinein mit einem formlosen Begleitschreiben entschuldigen.

- Sonstiges: _____

Ich bitte um Kenntnisnahme dieses Schreibens durch Ihre Unterschrift.

Mit freundlichen Grüßen _____

(Sportlehrer/in)

----- ✂ -----

- Bitte leiten Sie mir diesen Abschnitt über Ihr Kind wieder zu -

Hiermit bestätige ich / bestätigen wir, den Erhalt Ihrer Mitteilung vom _____.

Ort/ Datum

Unterschrift des / der Erziehungsberechtigte



Erzbischöfliches St. Joseph-Gymnasium Rheinbach

Staatlich genehmigtes Gymnasium des Erzbistums Köln

Erzb. St. Joseph-Gymnasium · Stadtpark 31 · 53359 Rheinbach

Informationen aus dem Fachbereich Sport

Nachweis der Schwimmfähigkeit

Sehr geehrte Eltern,

mit dem Besuch des St. Joseph-Gymnasiums Rheinbach wird Ihr Kind auch am Sportunterricht unserer Schule teilnehmen. Da dieses Unterrichtsfach besondere konditionelle und koordinative Ansprüche an Ihr Kind stellt, ist es für die Sportlehrkraft wichtig, über gesundheitliche Beeinträchtigungen informiert zu sein. Bitte füllen Sie deshalb den folgenden Fragebogen aus und geben ihn mit den Anmeldunterlagen im Sekretariat ab.

Bitte teilen Sie dem Sekretariat unbedingt schriftlich mit, wenn sich im Laufe des Schuljahres Veränderungen bezüglich des Gesundheitszustandes Ihres Kindes ergeben sollten.

Name des Kindes: _____ Klasse: _____

Gesundheitsfragebogen:

- Mein Kind hat **keine** gesundheitlichen Einschränkungen und nimmt uneingeschränkt am Sportunterricht teil.
- Mein Kind nimmt am Sportunterricht teil, es liegen jedoch **körperliche Einschränkungen** vor:

Gesundheitliche Einschränkung (z.B. Belastungsasthma)	Möglicher Notfall (z.B. Atemnot, Kurzatmigkeit)	Notfallmaßnahme (z.B. nimmt Asthmaspray, welches sich immer in der Sporttasche befindet; frische Luft)

(Bitte Rückseite beachten!)

Schwimmfähigkeit:

Der Schwimmunterricht am St. Joseph-Gymnasium wird für Ihre Kinder in der 6. Klasse stattfinden. Da landesweit immer weniger Kinder beim Übergang zur weiterführenden Schule sicher schwimmen können, möchten wir Sie bitten, Ihr Kind bei derzeitigen Schwimmdefiziten zu unterstützen (z.B. Anmeldung in einem Schwimmkurs), so dass es in der Klassenstufe 6 am regulären Schwimmunterricht teilnehmen kann. Voraussetzung dafür ist es, dass ihr Kind Folgendes erfüllen kann:

- **Schwimmen:** 15 Minuten Dauerschwimmen (d.h. ohne Unterbrechung) in tiefem Wasser
- **Springen:** Sprung vom Startblock
- **Tauchen:** 10 m Streckentauchen

Insofern derzeit Defizite bestehen, benennen Sie diese bitte:

Insofern Ihr Kind über ein (Rettungs-)Schwimmabzeichen verfügt, benennen Sie bitte das Ranghöchste:

Datenschutz

Die hier erhobenen Daten (Name, Klasse, Informationen über Beeinträchtigungen, Abfrage der Schwimmfähigkeit, Unterschrift eines Erziehungsberechtigten) dienen der Durchführung und Absicherung des Sportunterrichts. Die Daten werden nicht an Dritte außerhalb der Schule weitergegeben. Sie werden für den Zeitraum des Schulbesuchs vertraulich in der Schülerakte abgelegt und mit dem Verlassen Ihres Kindes von der Schule gelöscht.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die Angaben über die Gesundheit und Schwimmfähigkeit meines Kindes vollständig sind und der Wahrheit entsprechen.

Ort, Datum

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Einwilligung Parcoursvideos

Liebe SchülerInnen, liebe Eltern,

Im Rahmen unserer Reihe „Parcours“ im Sportunterricht sollen die SchülerInnen als Leistungsbewertung ein „Verfolgungsvideo“ erstellen. Dieses Video soll von den SchülerInnen mit Hilfe von eigenen Geräten aufgenommen und weiterverarbeitet werden. Es werden Neigungsgruppen gebildet, damit sich die SchülerInnen bei der Aufzeichnung wohl fühlen können. Es kann nicht vollständig ausgeschlossen werden, dass SchülerInnen im Hintergrund anderer Videos kurz sichtbar werden. Zur Leistungsbewertung sollen die Videos anschließend gemeinsam im Klassenverbund abgespielt und reflektiert werden. Es soll nicht für weitere Zwecke verwendet oder auf anderen Medien gespeichert werden.

Die Einverständniserklärung kann jederzeit widerrufen werden.

Mit freundlichen Grüßen

- Ich bin/Wir sind einverstanden mit der Aufnahme meines/unseres Kindes für ein Video im Sportunterricht.
- Ich bin/Wir sind damit nicht einverstanden.
- Ich bin/Wir sind damit unter folgenden Bedingungen einverstanden:

Ort, Datum

Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Unterschrift der Schülerin/des Schülers

Einwilligung Parcoursvideos

Liebe SchülerInnen, liebe Eltern,

Im Rahmen unserer Reihe „Parcours“ im Sportunterricht sollen die SchülerInnen als Leistungsbewertung ein „Verfolgungsvideo“ erstellen. Dieses Video soll von den SchülerInnen mit Hilfe von eigenen Geräten aufgenommen und weiterverarbeitet werden. Es werden Neigungsgruppen gebildet, damit sich die SchülerInnen bei der Aufzeichnung wohl fühlen können. Es kann nicht vollständig ausgeschlossen werden, dass SchülerInnen im Hintergrund anderer Videos kurz sichtbar werden. Zur Leistungsbewertung sollen die Videos anschließend gemeinsam im Klassenverbund abgespielt und reflektiert werden. Es soll nicht für weitere Zwecke verwendet oder auf anderen Medien gespeichert werden.

Die Einverständniserklärung kann jederzeit widerrufen werden.

Mit freundlichen Grüßen

- Ich bin/Wir sind einverstanden mit der Aufnahme meines/unseres Kindes für ein Video im Sportunterricht.
- Ich bin/Wir sind damit nicht einverstanden.
- Ich bin/Wir sind damit unter folgenden Bedingungen einverstanden:

Ort, Datum

Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Unterschrift der Schülerin/des Schülers



Erzbischöfliches St. Joseph-Gymnasium Rheinbach

Staatlich genehmigtes Gymnasium des Erzbistums Köln

Erzb. St. Joseph-Gymnasium · Stadtpark 31 · 53359 Rheinbach

Rheinbach, den 21.02.2022

Regelungen für den Sportunterricht

1. Persönliche Ausrüstung im Sportunterricht

Im Sportunterricht tragen die Schüler:innen funktionelle Sportkleidung, das heißt im Einzelnen:

- **T-Shirts** aus hautfreundlichem und temperatenausgleichendem Material, die die Schultern, die Brust und den Bauch vollständig bedecken.
- **Sporthosen**, die möglichst elastisch sind und das Gesäß – auch in der Bewegung – vollständig bedecken.
- In der Halle nur **Hallensportschuhe** oder Schläppchen (keine Straßenfreizeitschuhe!)
- ggf. **Medikamente** (z.B. Asthmasprays) bei Krankenvorgeschichten.

a) Schmuck

Im Schulsport müssen Schmuck und Uhren generell **abgelegt** werden. Haare müssen **zusammengebunden** werden. Kosmetische Besonderheiten, wie lange Fingernägel, müssen **abgeklebt** werden. Piercingteile (z.B. Ohringe) oder fester Schmuck (z.B. Festivalarmbänder) müssen abgelegt oder abgeklebt/abgedeckt werden.

Dafür empfehlen wir **Haargummis** sowie ein **Schweißband** bzw. **Pflaster/Tape** für Armbänder, Schmuck und Fingernägel.

b) Brille

BrillenträgerInnen müssen eine **sporttaugliche Brille** (d.h. nachgiebiges Gestell, Kunststoffgläser, geringe Einengung des Blickfeldes, geringes Gewicht, fester Sitz) oder Kontaktlinsen tragen. Schüler:innen, deren Brille diese Eigenschaften nicht hat, dürfen diese Brille beim Schulsport nicht aufsetzen. Eltern, bzw. die volljährigen Schüler:innen, müssen dafür Sorge tragen, dass eine im Sportunterricht getragene Brille den o.a. Anforderungen entspricht.

2. Gesundheitliche Einschränkungen

Insofern bei Ihrem Kind gesundheitliche Einschränkungen in Bezug auf den Sportunterricht vorliegen, informieren Sie bitte zu Schuljahresbeginn sowohl das Sekretariat als auch die Sportlehrkraft Ihres Kindes schriftlich. Insofern sich gesundheitliche Veränderungen im Laufe des Schuljahres ergeben, verfahren Sie bitte genauso wie o.g.

3. Entschuldigungsverfahren sowie Benotung im Sportunterricht

Freistellungen im Schulsport können aus gesundheitlichen Gründen angezeigt sein, sie bedeuten aber immer auch den Entzug wertvoller Bewegungsreize. Vorübergehende oder dauernde Freistellungen im Schulsport sollten nach Möglichkeit auf bestimmte Belastungsformen, Inhaltsbereiche, Disziplinen bzw. Übungen begrenzt werden. Daher sollte bei einem Arztbesuch möglichst die „**Ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme am Schulsport**“ vorgelegt werden.

Freistellungen im Schulsport können nur in besonderen Ausnahmefällen und in der Regel zeitlich begrenzt auf Antrag der Erziehungsberechtigten erfolgen. Die Lehrkraft kann Schüler:innen **auf Antrag der Eltern bis zu einer Woche** für den Sportunterricht freistellen. Eine Freistellung **über eine Woche hinaus** kann er/sie nur aufgrund eines **ärztlichen Attests** aussprechen.

Schüler:innen, die von körperlichen Anforderungen im Schulsport **freigestellt sind, nehmen am Sportunterricht teil**. Je nach Unterrichtssituation und ihrer Befindlichkeit werden sie am Unterricht beteiligt (z.B. Protokoll verfassen, Schiedsrichter, Beobachtungsbogen, Zeiten messen, etc.). Findet der Sportunterricht in der **Schwimmhalle** statt, müssen die passiven Schüler:innen gemäß der

Hallenbadeordnung saubere **Sportbekleidung** anziehen (da es im Schwimmbad sehr warm ist, empfehlen wir kurze Hose / T-Shirt).

Grundlage der Notengebung im Sportunterricht sind neben dem praktischen Können auch die Leistungen der Schüler:innen in den Bereichen Taktik, Organisation und Kenntnisse.
(vgl. Schulsport NRW; vgl. Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport“)

4. Datenschutz

Einverständniserklärungen können jederzeit bei der Sportlehrkraft widerrufen werden.

Teilnahme an Sportveranstaltungen/Abnahme des Deutschen Sportabzeichens

Für Schulmeisterschaften (Jugend trainiert für Olympia) sowie die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens (DOSB) in Klasse 7, 9 und EF müssen **personenbezogene Daten** (Name, Geburtsdatum, Sportart(en), Schulzugehörigkeit, Konfektionsgröße und ggf. Gesundheitsdaten) an die jeweiligen Organisationen weitergegeben werden. Bitte kreuzen Sie an, ob Sie grundsätzlich mit der Weitergabe der Daten einverstanden sind, falls ihr Kind an einem Wettkampf teilnehmen oder ein Sportabzeichen erhalten möchte.

- Ich bin/Wir sind mit der Weitergabe der personenbezogenen Daten unseres Kindes **einverstanden**.
- Ich bin/Wir sind mit der Weitergabe der personenbezogenen Daten unseres Kindes **nicht einverstanden**.
- Ich bin/Wir sind mit der Weitergabe der personenbezogenen Daten unseres Kindes **unter folgenden Bedingungen einverstanden**:

Fotos und Aufnahmen

Fotos und Videos, die im Sportunterricht aufgenommen werden, werden nur für **schulische Zwecke** verwendet und nur über Geräte erstellt, die für den Schulgebrauch zugelassen sind (z.B. Schul-iPad). Die Aufnahme/n werden nicht für weitere Zwecke verwendet oder weitergeleitet sowie die Datei nach dem Unterrichtsvorhaben gelöscht und steht so im Einklang mit der Datenschutzverordnung. Aufnahmen dienen zur **Technikvermittlung und Selbstüberprüfung** beispielsweise im Bereich Leichtathletik (z.B. Technik Hochsprung), aber auch bei Bewegungen in den Sportspielen (z.B. Korbleger), tänzerischen Gestaltungen o.ä.

Des Weiteren werden bei **Schulmeisterschaften** für die mediale Aufmerksamkeit Fotos der Mannschaften und Fotos bzw. Videos während der Spiele bzw. des Wettkampfs aufgenommen. Wir bitten Sie mit diesem Schreiben die Zustimmung zu Film- und Fotoaufnahmen bei den Schulmeisterschaften und deren Verwendung durch die Deutsche Schulsportstiftung und ihrer Partner zu erteilen. Zu den Veröffentlichungsbereichen der Fotos gehören z.B.: Zeitungen, Homepages, unser Jahrbuch.

Wichtig: Wenn Sie nicht mit der Foto- bzw. Filmaufnahme bei Schulmeisterschaften einverstanden sind, kann ihr Kind leider nicht an diesen teilnehmen.

- Ich bin/Wir sind mit der Ablichtung meines/unseres Kindes für den Schulgebrauch im Sport **einverstanden**.
- Ich bin/Wir sind mit der Ablichtung meines/unseres Kindes nur **unter folgenden Voraussetzungen einverstanden**:
- Ich bin/Wir sind mit der Ablichtung meines/unseres Kindes **nicht einverstanden**.

Bitte bestätige/bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift, dass Du/Sie die Regelungen für den Sportunterricht zur Kenntnis genommen haben.

.....
Unterschrift Schüler:in

.....
Unterschrift Eltern/Erziehungsberechtigte

.....
Name Schüler:in Druckbuchstaben

Ausgleich praktische Note Sport in der Sek I

Schriftliche Hausaufgabe

Formale Aspekte

- Umfang: ca. 2 Seiten (nur Schrift; Abbildungen/Bilder zählen nicht zum Umfang)
- Schrift: Times New Roman 12 oder Arial 11
- Zeilenabstand 1,5
- Blocksatz
- Layout/Seitenränder: links 3cm, rechts 2cm, oben/unten 1,5cm
- die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt
- Verwendung von Fußnoten für die Quellen

Darstellungsleistung

- die Arbeit ist flüssig und kohärent
- eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar

Inhaltliche Leistung

- Auswählen eines sportlichen Themas → Hilfe auf sportunterricht.de (Leistungskurs);
Absprachen immer möglich
- Zusammenfassung/Beschreibung eines Aspekts/einer Thematik
- Eigener Anteil: Erklärung für die Bedeutung im eigenen sportlichen Handeln, in Bezug auf bestimmte Sportarten/Bewegungen, kritische Sicht auf das Thema, Gestaltung einer/s eigenen Sportstunde/Trainings in Bezug auf das Thema, o.ä.

Bei weiteren Fragen einfach melden

Ausgleich praktische Note Sport in der Sek I

Präsentation

Formale Aspekte

- Umfang: ca. 5 Minuten
- Ausarbeitung einer PPT mit übersichtlichen Folien
- Zusätzliche Abgabe von Handout
- die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt
- Verwendung von Fußnoten für die Quellen

Darstellungsleistung

- die Präsentation wird flüssig und sprachlich korrekt, insbesondere in Bezug auf Fachbegriffe, vorgetragen
- eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar

Inhaltliche Leistung

- Auswählen eines sportlichen Themas → Hilfe auf sportunterricht.de (Leistungskurs); Absprachen immer möglich
- Zusammenfassung/Beschreibung eines Aspekts/einer Thematik
- Eigener Anteil: Erklärung für die Bedeutung im eigenen sportlichen Handeln, in Bezug auf das aktuelle Thema, kritische Sicht, Übungen/Trainingsmöglichkeiten in Bezug auf das Thema, o.ä.

Bei weiteren Fragen einfach melden

Ausgleich praktische Note Sport (Sek I)
Erwartungshorizont – Schriftliche Aufgabe

Name:

Kriterien	Punkte	Erreichte Punkte
Abgabe und Vorbereitung - Einhaltung der Absprachen und Fristen	2	
Formale Aspekte - Umfang und Gestaltung entspricht den Vorgaben - formal korrekt gestaltet (z.B. Quellenverzeichnis) - die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt - Verwendung von Fußnoten für die Quellen (Zitierweise) - bibliographische Angaben sind vom Umfang her angemessen und formal richtig	12	
Darstellungsleistung - Formulierungen sind frei von Fehlern bzgl. Orthographie, Wortschatz und Grammatik - die Arbeit ist flüssig und kohärent verfasst, im Aufbau logisch, insgesamt ökonomisch und enthält geeignete Mittel der Leserleitung - eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar	12	
Inhaltliche Leistung Die Arbeit überzeugt hinsichtlich - dem Zugriff auf das Thema - die inhaltliche Tiefe - eine sinnvolle thematische Entfaltung, angemessene Ausführlichkeit und notwendiger inhaltlicher Beschränkung - Gründlichkeit der Recherche, Souveränität im Umgang mit Materialien und Quellen - kritische Distanz zu den Ergebnissen und Urteilen	24	
Erreichte Punktzahl	50	0
Note		

Punkte	Punktebereich
1+	50-48
1	47-46
1-	45-43
2+	42-41
2	40-38
2-	37-36
3+	35-33
3	32-30
3-	29-28

Punkte	Punktebereich
4+	27-25
4	24-23
4-	22-20
5+	19-17
5	16-13
5-	12-10
6	9-0

Ausgleich praktische Note Sport (Sek I)
Erwartungshorizont – Präsentation

Name:

Kriterien	Punkte	Erreichte Punkte
Abgabe und Vorbereitung - Einhaltung der Absprachen und Fristen	2	
Formale Aspekte - Umfang und Gestaltung entspricht den Vorgaben - Übersichtlich gestaltete Folien - die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt - Verwendung von Fußnoten für die Quellen/Übersicht Quellen zum Ende - bibliographische Angaben sind vom Umfang her angemessen und formal richtig	12	
Darstellungsleistung - Formulierungen sind frei von Fehlern bzgl. Orthographie, Wortschatz und Grammatik - die Präsentation ist flüssig und sicher vorgetragen, im Aufbau logisch, insgesamt ökonomisch und ist sprachlich korrekt, insbesondere in Bezug auf Fachvokabular - eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar	12	
Inhaltliche Leistung Die Präsentation überzeugt hinsichtlich - dem Zugriff auf das Thema - die inhaltliche Tiefe - eine sinnvolle thematische Entfaltung, angemessene Ausführlichkeit und notwendiger inhaltlicher Beschränkung - Gründlichkeit der Recherche, Souveränität im Umgang mit Materialien und Quellen - kritische Distanz zu den Ergebnissen und Urteilen	24	
Erreichte Punktzahl	50	0
Note		

Punkte	Punktebereich
1+	50-48
1	47-46
1-	45-43
2+	42-41
2	40-38
2-	37-36
3+	35-33
3	32-30

Punkte	Punktebereich
4+	27-25
4	24-23
4-	22-20
5+	19-17
5	16-13
5-	12-10
6	9-0



Schulinterner Lehrplan
SPORT Sekundarstufe II
St. Joseph-Gymnasium Rheinbach

Stand: 2024

Inhalt

1. Obligatorisches Kursprofil der EF	3
2. Wahlangebote der Kursprofile in der Q-Phase.....	4
3. Übersicht UVs.....	5
3.1 Unterrichtsvorhaben der EF.....	7
3.3 Unterrichtsvorhaben in der Q-Phase	21
UV zur Ausdauer	21
UVs im BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.....	23
UVs im BF 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik.....	31
UVs im BF 4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen	41
UVs im BF 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste.....	51
UVs im BF 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	59
4. Grundsätze der Leistungsbewertung.....	67
4.1 Bewertung aller Leistungsdimensionen.....	67
4.2 Bewertung vor dem Hintergrund des individuellen Vermögens	67
4.3 Transparenz und Angemessenheit von Bewertung.....	67
4.4 Kursübergreifende Anforderungen und Überprüfungsformen	71
4.4.1 Einführungsphase.....	71
4.4.2 Qualifikationsphase.....	71
5. Umgang mit Operatoren.....	73
6. Notentabellen.....	76
7. Theoretische Ersatzleistungen	81

1. Obligatorisches Kursprofil der EF

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen laut Kernlehrplan für die Einführungsphase in mindestens drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden. In diesem schulinternen Curriculum sind die Bewegungsfelder 1, 3, 7 für die Einführungsphase als Profil bildend ausgewählt. Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfelds 6 in den Blick genommen.

Halb-jahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände
1	Mach mit – ausdauernd und fit – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. ca. 12 Stunden	Ausdauerlauf Notentabelle
	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen ca. 12 Stunden	Demonstration Technik, Zielspiel
	Kooperative Spielformen im Volleyball von 2:2 zu 6:6 – nach dem Prinzip der methodischen Spielreihe kommunikative Strategien im 2:2 entwickeln und auf 6:6 zu erweitern ca. 12 Stunden	Technik, Zielspiel
	Standardtanz für den Abiball – Auf verschiedene Taktschläge neue Erfahrungen in verschiedenen Standardtänzen machen ca. 6 Stunden	-
	Freiraum	
2	Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - ein spezielles Fitnessprogramm für eine ausgewählte Sportart zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) entwerfen und demonstrieren. ca. 12 Stunden	Fitnessprogramm entwerfen oder Klausur
	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 10 Stunden	Technik, Zielspiel
	Das Deutsche Sportabzeichen – verschiedene Disziplinen der Leichtathletik erproben und wettkampforientiert präsentieren ca. 15 Stunden	Notentabelle LA
	Freiraum	

2. Wahlangebote der Kursprofile in der Q-Phase

Kurs Option 1: BF1 + BF7 (Schwerpunkt: Mannschaftssportart)

Kurs Option 2: BF1 + BF7 (Schwerpunkt: Rückschlagsportart)

Kurs Option 3: BF3 + BF7 (Schwerpunkt: Mannschaftssportart)

Kurs Option 4: BF3 + BF7 (Schwerpunkt: Rückschlagsportart)

Kurs Option 4: BF4 + BF7 (Schwerpunkt: Mannschaftssportart)

Kurs Option 4: BF4 + BF7 (Schwerpunkt: Rückschlagsportart)

Kurs Option 5: BF6 + BF7 (Schwerpunkt: Rückschlagsportart)

Wahlmöglichkeiten im Bereich BF 7: Badminton, Basketball, Fußball, Handball, Volleyball

ggf. o.g. Kurse in Dopplung – abhängig von der Kurswahl und Sportartwahl der SuS

3. Übersicht UVs

Verpflichtend für alle Kurse:

Ausdauer - Ich steigere meine Laufleistung – Trainingsprinzipien zur Optimierung der allgemeinen aeroben-anaeroben Ausdauer beim Laufen anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Leistungsfähigkeit ausbauen (im Schwimmkurs als Schwimmleistung)

UVs in Bezug auf das Wahlangebot:

BF1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	BF3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	BF4 Bewegen im Wasser - Schwimmen	BF6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	BF7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Muskelgruppen und Dehnmethoden differenziert vor dem Hintergrund des individuellen Leistungsvermögens für sich selbst nutzen	Hoch und weit hinaus im Stadion –Wurf- und Sprungdisziplinen der Leichtathletik erproben und erweitern	Experte im Wasser – grundlegende Techniken aus der Sek I erproben und erweitern	Technik und Raum – Eine Choreographie mit einem Handgerät unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung präsentieren und beurteilen	Erfolgreich im Angriff – Entwicklung von Angriffstaktiken nach dem Taktik-Spielkonzept zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit
Gekonnt koordinieren – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen und ggfs. weiteren Materialien zum gezielten Training der konditionellen Fähigkeit Kraft und der koordinativen Fähigkeiten auswählen und in einem	Laufen, laufen, laufen – Laufen in vielen verschiedenen Arten kennenlernen und durchführen	Delfin und Schmetterling – Techniken im Wasser erweitern	Von der Improvisation zur Komposition – Eine themenbezogene Bewegungskomposition mit begründeter Wirkung (kongruent/kontrastierend/formanalog) auf den Zuschauer unter Einbezug von Ausgangspunkten (z.B. Text/Musik/Emotion) skizzieren, gestalten und	Zuspiel und Punkten - Verbesserung der Spielleistung durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik – und Spielbeobachtungsbögen unter besonderer Berücksichtigung des KAR Modells und der koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz

Bewegungskonzept anwenden			präsentieren	
Crossover Fitness – Entwickle dein eigenes Workout of the day	Hoch und weit hinaus in der Halle –Wurf- und Sprungdisziplinen der Leichtathletik erproben und erweitern	Ich helfe dir – grundlegende Aspekte des Rettungsschwimmens	Gekonnt koordinieren – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen und ggfs. weiteren Materialien zum gezielten Training der einzelnen koordinativen Fähigkeiten auswählen und in einem Bewegungskonzept anwenden	Voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko zur Verbesserung der Abwehr
So werden wir stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung mit Hilfe von Materialien und Geräten sowie Dehnmethoden differenziert vor dem Hintergrund der allgemeinen Fitness entwickeln	Spielleichtathletik – Laufen, Springen und Werfen in Spielen weiterentwickeln und anleiten können	Über und unter Wasser – Wasserspringen und Tauchen	Wir schaffen das gemeinsam – Ergebnis einer Lernaufgabe – Eine Jumpstyle- oder Hip-Hop-Choreographie je nach Interessenslage auf der Grundlage selbst gesteuerten Lernens (Expertenpuzzle) entwerfen, üben, präsentieren und beurteilen	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Laufsystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Druckbedingungen
	Neue und alte Wettkampffideen – Historische und klassische Disziplinen im Kontrast zu neuen Ideen zur Leistungsbewertung (z.B. Relativwettkämpfe, erlebnisreiche Mehrkämpfe)	Weitere Bewegungsformen im Wasser – Ballspiele und Bewegungsgestaltungen		

3.1 Unterrichtsvorhaben der EF

Jahrgangsstufe: EF	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 5
Thema des UV: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - ein spezielles Fitnessprogramm für eine ausgewählte Sportart zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) entwerfen und demonstrieren.		
BF/SB:1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Trainingsplanung und -organisation [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. • Die SuS können unterschiedliche Dehnmethode(n) im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. [f] • Die SuS können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. [d] MK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. [f] • Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). [d] UK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. [f] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Fitnessprogramme durchführen (Tabata, Circuit-Training, Eigengewicht, Step-Aerobic etc.) - Fitnessprogramme in Bezug auf verschiedene Muskelgruppen → Ganzkörperworkout - auf Grundlage der durchgeführten Fitnessprogramme ein eigenes Programm für die individuelle Fitness entwickeln - Belastungsgrößen verstehen und auf den eigenen Trainingsplan anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Fitnessprogramme durchführen und selber anleiten lassen → Rolle eines „Übungsleiters/Trainers“ einnehmen - Verschiedene Übungen fürs Workout kennenlernen - Muskelgruppen erkennen: Sowohl Kräftigungs- als auch Dehnungsmethoden benennen - Entwicklung eines eigenen Workouts unter Beachtung Belastungsgrößen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belastungsgrößen - Anleitung eines Workouts - Gewicht → Eigengewicht oder Material? - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Trainingsplanung und -organisation <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Workoutformen (HIIT, Tabata, Circuit etc.) - Belastungsgrößen - Kräftigung, Dehnung 	<p>Überprüfungsform: Ausarbeitung</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengung in den Workouts - Arbeitsmoral auch bei theoretischen Phasen - sauberes Durchführen der Übungen - Verständnis Übungen/Muskelgruppen <p>punktuell: individuelles Workout erstellen kriteriengeleitet Feedback für Workouts geben</p>

Jahrgangsstufe: EF	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 1
Thema des UV: Mach mit – ausdauernd und fit – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.		
BF/SB:3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. [d] • Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. [f] MK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). [d] • Die SuS können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. [f] UK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. [d] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Aerob-anaerobes ausdauerndes Laufen mit verschiedenen Methoden und Herzfrequenzen → Wiederholung aus der Sek I - die Laufleistung über den Unterrichtsverlauf steigern - Trainingsprinzipien erklären und auf das eigene Training anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Trainingsprinzipien kennenlernen und auf den eigenen Ausdauerplan anwenden - einen eigenen Trainingsplan zur Ausdauer entwickeln 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene - Trainingsprinzipien erläutern und anwenden - Lauftagebücher besprechen - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Trainingsplanung und -organisation <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob, anaerob - Stoffwechsel - Dauer-, Intervall-, Wiederholungs-, Wettkampfmethode - Trainingsprinzipien (z.B. der trainingswirksamen Belastung) 	<p>Überprüfungsform: Cooper-Test Sporttest/Klausur</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - durchgängiges Laufen - Einlassen auf unterschiedliche Methoden - Entwicklung des Trainingsplans - Verbesserung des durchgängigen Laufens <p>punktuell: <u>20Min-Lauf</u> (s. Tabelle)</p>

Jahrgangsstufe: EF	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs: 7
Thema des UV: Das Deutsche Sportabzeichen – verschiedene Disziplinen der Leichtathletik erproben und wettkampforientiert präsentieren		
BF/SB:3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens [a] Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. [a] Die SuS können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. [e] MK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. [a] Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). [e] UK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. [a] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene leichtathletische Disziplinen wiederholen • 800m Lauf • Kugelstoßen • 100m Sprint • Hochsprung/Weitsprung - Gruppenwettkampf durchführen - das Deutsche Sportabzeichen erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> - vor dem Übergang in die Q-Phase werden die verschiedenen Disziplinen wiederholt: Grundlage der Kurswahl - genaue Beschreibung von leichtathletischen Bewegungen - Lernweg erörtern und beurteilen - einüben und organisieren der Wettkampfsituationen für Praxisüberprüfungen in der Oberstufe 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phasen der verschiedenen Techniken - Techniküberprüfung und -verbesserung → Feedback per I-Pad und Technikbögen und Übungen zur Verbesserung der Techniken - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Fosbury-)Flop/Schersprung - Dreh-/Rückenstoß - Tief-/Hochstart - Sprungbeinaufsatz/Schwungbein/ Phasen des Hoch-/Weitsprungs 	<p>Überprüfungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsdemonstration - wettkampforientierte Überprüfung der Disziplinen (Leistungen Sportabzeichen) <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchhaltevermögen - Verständnis von Techniken - Übertragung von Techniken - Umsetzung der Disziplinen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportabzeichen

Jahrgangsstufe: EF	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs: 4
Thema des UV: Standardtanz für den Abiball – Auf verschiedene Taktschläge neue Erfahrungen in verschiedenen Standardtänzen machen		
BF/SB:6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz,Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tanz 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien [b] • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. [b] • Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. [c] MK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. [b] • Die SuS können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. [c] UK <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. [b] 	

Didaktische Entscheidungen		Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Gesellschaftstänze (insbesondere Discofox) ausprobieren - Beurteilen in Anwendung verschiedener Tänze in Bezug auf die Musikauswahl 	<ul style="list-style-type: none"> - Taktschulung - aus zwei Personen ein Tanzpaar machen → kleine Übungen zum gemeinsamen Tanzen - verschiedene Schrittfolgen und Figuren/Drehungen erlernen und gemeinsam umsetzen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Problematiken - Raumnutzung - „Angstbewältigung“: Schamgefühl, mit dem anderen Geschlecht tanzen - Gestaltungskriterien <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Takt - Tanzschritt 	<p>Überprüfungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Erfahrungswerten - Einsatz und Bereitschaft - Verständnis von Schrittfolgen etc. <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> -

Jahrgangsstufe: EF	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs: 6
Thema des UV: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.		
BF/SB:7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. Die SuS können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. [e] Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. [c] MK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). [e] Die SuS können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. [c] UK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. [e] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - von 3:3 zum 5:5 Spiel - Positionen im Basketball - positionsbezogene Laufrichtungen - Taktik im Spielgeschehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniken der Sek I wiederholen und vertiefen - Zehnerball) <ul style="list-style-type: none"> → Dribbeln → Korbleger → Give and Go → Sternschritt → Dribbling mit Handwechsel → Korbwürfe → Mann-Mann-Verteidigung → Passformen - taktisches Verhalten erarbeiten und anwenden: Erweiterung um Positionen, Sprungwurf und Raumverteidigung - regelgerecht handeln → Schiedsrichtertätigkeiten erproben - Nehmen kritisch Stellung zu den Chancen und Grenzen einzelner Übungsformen und ihre Umsetzbarkeit im Spiel 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken • Spielzüge (Give and Go) • Taktik → Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten • Regeln • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen <p>Sportspielvermittlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielgemäßes Konzept - Taktik-Spiel-Modell - Regeln im Sport <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korbleger/Sprungwurf • Positionswurf • Rebound • Give and go • Back door • Direkter und indirekter Pass • Dribbling • Mann-Mann-Verteidigung, Raumverteidigung 	<p>Überprüfungsform: Zielspiel</p> <p>unterrichtsbegleitend: individuelle Erweiterung des Technikrepertoires Verständnis von Technik/Taktik Verständnis von Positionen Bereitschaft in Kleinspielen Kommunikation im Team</p> <p>punktuell: Zielspiel</p>

<u>Jahrgangsstufe:</u> EF	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 2
Thema des UV: Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen		
BF/SB:7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. [e] Die SuS können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. [a] MK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). [e] Die SuS können unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. [a] UK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. [e] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der grundlegenden Schlagtechniken aus der Sek I - Erweiterung um die Rückhandtechniken - Ansätze zum Doppelspiel (Feldmarkierungen, Regelungen usw.) - Wenden unterschiedliche Schläge situationsadäquat in Abhängigkeit neuer Spielsituationen an 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagfamilie verstehen • unterschiedliche Aufschläge als Spieleröffnung verstehen • Stationenlernen • Beobachtungsauftrag • Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) • Wettkampfformen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schlagtechniken - Angriffskonzepte (Zeit, p) - Aufstellung Doppel (nebeneinander, hintereinander) - Zählweise beim Doppel - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-Griff, Daumengriff • Vorderfeld, Mittelfeld, Hinterfeld • Rallye-Point-System • Rückhand, Vorhand • Clear, Drop, Smash; Aufschlag • Unterhand, Überkopf, Vorhand, Rückhand • Stemmschritt, Umsprung, Ausfallschritt • Angriff, Abwehr 	<p>Überprüfungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieldemonstration - Theoretisch: Test zu Regeln und Techniken <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung bei der Durchführung der eingeführten Techniken • Taktisches Verhalten im Spiel • Regeln im Spiel gegen einen Partner korrekt anwenden • Kooperatives Verhalten während der Arbeitsphasen • Engagement, Selbstständigkeit, Lern-/Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen • Beiträge in Unterrichtsgesprächen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzelspiel - Doppelspiel

<u>Jahrgangsstufe:</u> EF	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 3
Thema des UV: Kooperative Spielformen im Volleyball von 2:2 zu 6:6 – nach dem Prinzip der methodischen Spielreihe kommunikative Strategien im 2:2 entwickeln und auf 6:6 zu erweitern		
BF/SB:7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. Die SuS können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. [e] Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. [c] MK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). [e] Die SuS können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. [c] UK <ul style="list-style-type: none"> Die SuS können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. [e] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Mini-Midivolleyball mit Einführung des Stellers → Zuspiel/Miteinander Spieles auf einer Feldseite - 6:6 mit positionsspezifischen Bewegungen - von zusammen spielen bis gegeneinander - beurteilen in den Spielformen 2:2 bis 6:6 verschiedene Aufstellungsformen im situationsgebundenen Angriffsaufbau in Bezug auf ihre Vor- und Nachteile 	<ul style="list-style-type: none"> - Minivolleyball vom Einfachen zum Komplexen - Übungsformen in Kleingruppen - Zirkeltraining als Techniktraining - Turnierformen zu zweit zu dritt - Linien des Volleyballfeldes - insbesondere Schulung der beiden Techniken zum Zuspiel → Stationenlernen und Partnerübungen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positionen - Techniken - Feldbewegungen - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oberes/unteres Zuspiel - Pritschen - Baggern - Annahme - Aufschlag 	<p>Überprüfungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zielspiel <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung bei der Durchführung der eingeführten Techniken • Taktisches Verhalten im Spiel • Regeln im Spiel anwenden • Kooperatives Verhalten während der Arbeitsphasen • Engagement, Selbstständigkeit, Lern-/Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen • Beiträge in Unterrichtsgesprächen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zielspiel

3.3 Unterrichtsvorhaben in der Q-Phase

UV zur Ausdauer

Jahrgangsstufe: Q1.2		Nummer des UVs: 0.1
Thema des UV: <i>Ich steigere meine Laufleistung</i> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der allgemeinen aeroben-anaeroben Ausdauer beim Laufen anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Leistungsfähigkeit ausbauen		
BF/SB: Überprüfung der Ausdauerfähigkeit	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne <ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) [3]. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation [d] • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) [3]. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern [d] • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern [f] MK <ul style="list-style-type: none"> • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) [d]. • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [f] UK <ul style="list-style-type: none"> • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen [f]. 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsorientiert und leistungsorientiert • altersangemessene, progressive Belastungssteigerung • Individualisierung des Lauftempos über unterschiedliche Trainingsmethoden → entweder 5000m auf Zeit oder Zeitschätzlauf <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausdauerstest ➤ Trainingseinheiten zu Hause ➤ Orientierungslauf ➤ Temposchätzläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeitsphasen von Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings sowie die Interpretation von Trainingsfortschritten • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen • Demonstration auch durch die Lehrkraft 	<ul style="list-style-type: none"> - Nutzen und Risiken von Sporttreiben (Risikofaktoren-Modell) - Gesundheitskonzepte (Salutogenese) - Kurzfristige Reaktionen und langfristige Anpassungserscheinungen im Ausdauerbereich - Doping 	<p>Überprüfungsform: Ausdauerstest</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Führen des Trainingstagebuchs - Einlassen auf unterschiedliche Methoden <p>punktuell: 5000m Lauf Ersatzleistungen: Zeitschätzlauf, 800m Schwimmen</p>

UVs im BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jahrgangsstufe: Q1.1		Nummer des UVs: 1.1
Thema des UV: <i>So werde ich stark!</i> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Muskelgruppen und Dehnmethode differenziert vor dem Hintergrund des individuellen Leistungsvermögens für sich selbst nutzen		
BF/SB:1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung [1]. • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden [1]. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit [f] • Trainingsplanung und -organisation [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden [1]. • unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden [1]. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern [f] • zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d] MK <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [f] • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen [d]. UK	

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen [f].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Muskulatur kennenlernen und durch Tests muskuläre Dysbalancen bzw. Abschwächungen/Stärken in der Muskulatur entdecken und auswerten - eine bis zwei große Muskelgruppen auswählen und bezüglich der individuellen Fähigkeiten ein Workout erstellen → spezielles Krafttraining - wie funktioniert Dehnung? Welche Bewegung dehnt welchen Muskel → Agonist/Antagonist - Übungen auswählen, die Steigerungspotenzial geben → über einen Zeitraum hinaus die eigenen Fähigkeiten dieser Muskelgruppe steigern 	<ul style="list-style-type: none"> - Sporttest zur Einschätzung der Fitness → Wiederholung zum Ende - eigenen Fitnessplan erstellen - individuelle Fitness steigern 	<ul style="list-style-type: none"> - Muskulatur - Agonist/Antagonist - Stretching - muskuläre Dysbalancen - Kraft 	<p>Überprüfungsform: Fitnesstraining entwickeln</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eigenes Training entwickeln mit individuellen Übungen - Durchführung und Evaluation des eigenen Trainings - Weiterentwicklung des eigenen Trainings im und durch den Unterricht <p>Punktuell: Deutscher Motoriktest Vergleich Beginn und Ende Fitnesstraining abgeben (mit Weiterentwicklung)</p>

<u>Jahrgangsstufe:</u> Q1.2		Nummer des UVs: 1.2
Thema des UV: Gekonnt koordinieren – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen und ggfs. weiteren Materialien zum gezielten Training der konditionellen Fähigkeit Kraft und der koordinativen Fähigkeiten auswählen und in einem Bewegungskonzept anwenden		
BF/SB:1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik [1]. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien [b] • Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen [1]. • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern [b]. • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben [a] MK <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden [b] • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a] UK <ul style="list-style-type: none"> • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen [b]. 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Stepper als Fitnessgerät kennenlernen - Takt erkennen und Taktgefühl erfahren - verschiedene Schritte erlernen und bekannte Übungen in Verbindung mit dem Stepper durchführen - selber Schritte entwickeln oder erarbeiten und diese zu einer Choreographie zusammenstellen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflektion: Was ist Takt? Wie funktioniert das? - Stepper für Fitnessübungen nutzen - Gruppenchoreographie mit einer Fitnessausrichtung erarbeiten - Die Einschätzung der Funktionalität der Fitnessübungen - Auswerten der Ergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen/Abwärmen - Motive im Sport 	<p>Überprüfungsform: Gruppenchoreographie mit Fitnessaspekten unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Rückmeldung an andere Gruppen - Gruppenarbeit - <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppenchoreographie

<u>Jahrgangsstufe: Q2.1</u>		Nummer des UVs: 1.4
Thema des UV: <i>Crossover Fitness</i> - Entwickle dein eigenes Workout of the day		
BF/SB:1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung [1]. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen [1]. • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern [f]. • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern [f] MK <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [f] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen [f]. 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen vom Crossfit-ness - Tabata, HIIT usw. - Gestaltung eines WoD 	<ul style="list-style-type: none"> - Eigenes Vorwissen weiterentwickeln und neue Übungen herleiten - Durchführung verschiedener Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten - Entwicklung eines eigenen Tabata Trainings - Crossover Games 		<p>Überprüfungsform: Tabata Workout</p> <p>unterrichtsbegleitend: Anstrengungsbereitschaft Reflexionsgabe</p> <p>punktuell: Crossover Games</p>

Jahrgangsstufe: Q2.2		Nummer des UVs: 1.5
Thema des UV: So werden wir stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung mit Hilfe von Materialien und Geräten sowie Dehnmetho- den differenziert vor dem Hintergrund der allgemeinen Fitness entwickeln		
BF/SB:1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkei- ten ausprägen	Inhaltsfelder: f - Gesundheit Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik [1]. • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnme- thoden [1]. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Wählen Sie ein Element aus. 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrich- tungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen [1]. • unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichti- gung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anfor- derung individuell angemessen anwenden [1]. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern [f]. • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern [f] MK <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [f] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitli- che Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen [f]. 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung eines ganzheitlichen Körperkräftigungsprogramms in Gruppen - Materialien und Gegenstände aus der Halle für ein Gesamtkörperworkout nutzen - verschiedene Varianten bestimmter Übungen (individueller Schwierigkeitsgrad) → Erarbeiten von unterschiedlichen Übungen mit verschiedenen Ausrichtungen - Anleitung eines Fitnessprogramms übernehmen und durchführen können → Sicht eines „Trainers/Übungsleiters“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen vereinfachen/erschwere → Wie? Welche Mittel gibt es? Was kann man verändern? - Übungen selbst verstehen und die Muskelgruppen bestimmen können → Was kann man falsch machen? Was sind falsche Körperformen? Wie kann ich jemanden korrigieren? 	<p>→ Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung im Kraftbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskulatur • Energiebereitstellung • Kraftarten <p>→ motorischer Test NRW</p> <p>→ Kurzfristige und langfristige Anpassungserscheinungen</p> <p>→ Zielgerichtetes Training sportartspezifischer Kraftarten</p>	<p>Überprüfungsform: Fitnessprogramm erstellen unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Rückmeldung an andere Gruppen - Verständnis des Ablaufs - Kritikfähigkeit - Gruppenarbeit <p>punktuell: Fitnessprogramm anleiten</p>

UVs im BF 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe: Q1.1		Nummer des UVs: 3.1
Thema des UV: Hoch und weit hinaus im Stadion – Wurf- und Sprungdisziplinen der Leichtathletik erproben und erweitern		
BF/SB: 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß [3]. 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen [a] Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren [3]. einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern [a] zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d] MK <ul style="list-style-type: none"> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a] die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) [d]. UK

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen [a].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Disziplinen in der Leichtathletik entdecken und durchführen - Techniken der Sprungdisziplinen: Weitsprung, Dreisprung, Speer - Techniken der Wurfdisziplinen: Kugelstoßen, Speer, Diskus 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten reflektieren → Unterschied der Anforderungen und Schrittfolgen - Aufbau auf Grundlagen aus der Sek I - Leiten physikalische Zusammenhänge im Bewegungsvollzug (z.B. optimaler Absprungwinkel im Weitsprung) her 	<ul style="list-style-type: none"> - Biomechanische Prinzipien nach Hochmuth 	<p>Sportmotorische Testverfahren + Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Möglichkeiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Disziplin als Bewegungsdemonstration - 1 Disziplin nach Leistungstabelle

Jahrgangsstufe: Q1.2

Nummer des UVs: 3.2

Thema des UV:

Laufen, laufen, laufen – Laufen in vielen verschiedenen Arten kennenlernen und durchführen

BF/SB:3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltsfelder:

a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen

d - Leistung

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß [3].

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung [d]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren [3].
- Wählen Sie ein Element aus.

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [a].
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d]

MK

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a]
- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen [a].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - in Verbindung mit dem Thema Ausdauer (Langstrecke) andere Formen des Laufens in der Leichtathletik entdecken und durchführen - Grundlage des Sprintens: Tiefstart und Schrittfrequenz - Grundlage der Mittelstrecke: Hochstart und Einteilung der Strecke - Besondere Laufformen: Staffellauf, Hürdenlauf und Hindernislauf - Formen der Energiebereitstellung in Abhängigkeit der Laufstrecke beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Laufarten reflektieren → Unterschied der Anforderungen und Schrittfrequenzen - Aufbau auf Grundlagen aus der Sek II vertiefen 	<ul style="list-style-type: none"> → Konditionelle Fähigkeiten → Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (Ausdauerbereich) <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-System • Energiebereitstellung → Trainingsprinzipien und -methoden im Ausdauerbereich/zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer 	<p>Überprüfungsform: Praxisüberprüfung</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Verständnis und Umsetzungen von Techniken - Vergleich von Laufstrecken und deren Anforderungen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine weitere Laufleistung durchführen (zur Ausdauer)

Jahrgangsstufe: Q2.1

Nummer des UVs: 3.3

Thema des UV:

Hoch und weit hinaus in der Halle –Wurf- und Sprungdisziplinen der Leichtathletik erproben und erweitern

BF/SB:3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltsfelder:

a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen

d - Leistung

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß [3].

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen [a]
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung [d]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren [3].
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern [a]
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d]

MK

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a]
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) [d].

UK

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen [a].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Disziplinen in der Leichtathletik entdecken und durchführen - Techniken der Sprungdisziplinen: Hochsprung, Diskus 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten reflektieren → Unterschied der Anforderungen und Schrittfrequenzen - Aufbau auf Grundlagen aus der Sek II vertiefen 	<ul style="list-style-type: none"> - Analytoren/ Informationskanäle - Lernphasen (Meinel/Schnabel) - Funktionale Bewegungsanalyse nach Göhner 	<p>Überprüfungsform: Sportmotorische Testverfahren + Demonstration</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Möglichkeiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Disziplin als Bewegungsdemonstration - 1 Disziplin nach Leistungstabelle

Jahrgangsstufe: Q2.2

Nummer des UVs: 3.4

Thema des UV:

Spielleichtathletik – Laufen, Springen und Werfen in Spielen weiterentwickeln und anleiten können

BF/SB: 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltsfelder:

e - Kooperation und Konkurrenz

d - Leistung

Inhaltliche Kerne:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe [3]

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
- Trainingsplanung und -organisation [d]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten [3]
- Wählen Sie ein Element aus.

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [e].
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d]

MK

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [e].
- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen [e]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene kleine Spiele zur Verbesserung der grundlegenden Fähigkeiten in der Leichtathletik - Spiele mit verschiedenen Ausrichtungen ausprobieren – werfen, springen, laufen - motorische Grundeigenschaften schulen - gestalten ein leichtathletisches Spiel und beurteilen das Potenzial von möglichen Anwendungsbereichen 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiele werden hauptsächlich in Gruppen, aber auch Einzel durchgeföhrt - Reflektion der geschulten Grundeigenschaften in den Spielen mit Herausstellung des Effekts auf die Technikdurchführung - Auflockerung des „normalen“ Leichtathletiktrainings (z.B. als Aufwärmformen in Kombination mit anderem Unterrichtsvorhaben 	<ul style="list-style-type: none"> - Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Roth) - Theorie der generalisierten motorischen Programme (R.A.Schmidt) 	<p>Überprüfungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation unterrichtsbegleitend: - Einsatz in verschiedenen Spielen - Organisation von Spielgelegenheiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anleitung eines Spiels zur Vorbereitung auf eine Technik

Jahrgangsstufe: Q2.2

Nummer des UVs: 3.5

Thema des UV:

Neue und alte Wettkampfformen – Historische und klassische Disziplinen im Kontrast zu neuen Ideen zur Leistungsbewertung (z.B. Relativwettkämpfe, erlebnisreiche Mehrkämpfe)

BF/SB:3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltsfelder:

- a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
- d - Leistung**

Inhaltliche Kerne:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe [3]

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung [d]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten [3]
- Wählen Sie ein Element aus.

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern [a]
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d]

MK

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a]
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) [d].

UK

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen [a].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - die verschiedenen Disziplinen aus dem 1. HJ und deren Bewertungsformen analysieren - anhand von den Körpereigenschaften die Disziplinen nochmal durchführen, aber andere Leistungsbewertungsformen ansetzen → selber entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - „alte“ Bewertungssysteme hinterfragen und beurteilen → ist das alles gerecht? - was sind Relativwettkämpfe? → eigene Raster entwerfen - Leistung in Prozent (der Körpergröße, des Gewichts, der absoluten Sprungleistung etc.) - in Gruppen überprüfen und Konzepte bewerten 	<ul style="list-style-type: none"> - Muskulatur - Agonist/Antagonist - Stretching - Reaktionen und Anpassungserscheinungen der Muskulatur 	<p>Überprüfungsform: Sportmotorische Testverfahren unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Möglichkeiten <p>punktuell: 3 Disziplinen nach einem neu gestalteten Bewertungssystem</p>

UVs im BF 4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen

<u>Jahrgangsstufe: Q1.1</u>		Nummer des UVs: 4.1
Thema des UV: <i>Experte im Wasser</i> –grundlegende Techniken aus der Sek I erproben und erweitern		
BF/SB:4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen [a] Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen [4]. Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern [a] zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d] MK <ul style="list-style-type: none"> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a] die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) [d]. UK	

- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen [c]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Techniken Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen wiederholen und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Schwimmtechniken begründend anwenden - Verschiedene Möglichkeiten zur Reflektion der Techniken anwenden - Aufbau auf Grundlagen aus der Sek I 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungslernen (Lernstufen) - Methoden zur Gestaltung von Lernwegen - Aufwärmen/Abwärmen 	<p>Sportmotorische Testverfahren + Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Möglichkeiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Disziplin als Bewegungsdemonstration - 1 Disziplin nach Leistungstabelle

Jahrgangsstufe: Q1.1		Nummer des UVs: 4.2
Thema des UV: <i>Delfin und Schmetterling</i> – Techniken im Wasser erweitern		
BF/SB:4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen [a] Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen [4]. Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern [a] zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d] MK <ul style="list-style-type: none"> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a] die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) [d]. UK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen [c] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Technik des Delfin-Schwimmens 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Möglichkeiten zur Reflektion der Techniken anwenden - Aufbau auf Grundlagen aus der Sek I - Die Relevanz der Kopfbe- wegung im Allgemeinen und im Speziellen im Del- finschwimmen in Bezug auf die Wichtigkeit beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> - KAR-Modell - Bewegungsanalyse - Biomechanik 	<p>Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Mög- lichkeiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsdemonstration

Jahrgangsstufe: Q1.2

Nummer des UVs: 4.3

Thema des UV: *Ich helfe dir* – grundlegende Aspekte des Rettungsschwimmens

BF/SB:4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltsfelder:

a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

d - Leistung

Inhaltliche Kerne:

- Rettungsschwimmen [4]

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
- Wählen Sie ein Element aus.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten [4]
- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen [4]

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [e].
- Wählen Sie ein Element aus.

MK

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen [e]
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [e].

UK

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen [e]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Rettungsspezifische Schwimmfertigkeiten - Selbstrettung - Schlepptechniken - Sprünge ins Wasser - Streckentauchen - Tieftauchen 	<ul style="list-style-type: none"> - Maßnahmen zur Selbstrettung erläutern und durchführen - Elementare Formen der Fremdrettung erläutern und gemäß ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anwenden - Beurteilen die verschiedenen Techniken in Bezug auf die Anwendung 	<ul style="list-style-type: none"> - Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen 	<p>Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Möglichkeiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsdemonstration

Jahrgangsstufe: Q2.1		Nummer des UVs: 4.4
Thema des UV: Über und unter Wasser – Wasserspringen und Tauchen		
BF/SB:4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen	Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge [4] Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen [4] 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen [c] Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren [4] komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen [4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern [c]. unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern [c] MK <ul style="list-style-type: none"> mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden [c] UK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen [c] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Kunstspringen vom 1m und 3m Brett - Verschiedene Sprünge und Sprungrichtungen erfahren - Tauchen mit verschiedenen Hilfsgegenständen erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Natürliche Ängste beim Untertauchen oder kopfwärts Eintauchen stellen und überwinden - Wiederauftauchen können - Tauchzug - Präsentieren Kunstsprünge im Kontext eines Sprungwettkampfs 	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungsteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns 	<p>Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Möglichkeiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprünge demonstrieren - Tauchzug demonstrieren

Jahrgangsstufe: Q2.2

Nummer des UVs: 4.5

Thema des UV: Weitere Bewegungsformen im Wasser – Ballspiele und Bewegungsgestaltungen

BF/SB:4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltsfelder:
b - Bewegungsgestaltung
e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Kerne:

- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser [4]
- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser [4]

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
- Improvisation und Variation von Bewegung [b]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen [4]
- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren [4]

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [e].
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern [b].

MK

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen [e]
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden [b]

UK

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen [e]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Wassertreten, Wasserballkraul, werfen, fangen - Figuren im Wasser, Schwimmwege 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Techniken erleben und weiterentwickeln und diese dann ziel führend anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien - Improvisation und Variation von Bewegung - Gestaltung von Spie- und Sportgelegenheiten - Fairness und Aggression im Sport - 	<p>Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Einbringung von Ideen zu Testverfahren - Einlassen auf neue Möglichkeiten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung

UVs im BF 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

<p><u>Jahrgangsstufe:</u> Q1.1</p>		<p>Nummer des UVs: 6.1</p>
<p>Thema des UV: Technik und Raum – Eine Choreographie mit dem <u>Handgerät Ball oder Seil</u> unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung präsentieren und beurteilen</p>		
<p>BF/SB:6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz,Bewegungskünste</p>	<p>Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p>	
<p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gymnastik [6]. 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltungskriterien [b] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren [6]. Wählen Sie ein Element aus. 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern [b]. grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben [a] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden [b] Wählen Sie ein Element aus. <p>UK</p>	

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen [b].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der Gestaltungskriterien - kleine gymnastische Bewegungen mit und ohne Handgerät ausprobieren und erlernen - davon ausgehend eine Gruppenchoreografie entwickeln - beurteilen die Gesamtchoreografie mit einem selbst gewählten Handgerät hinsichtlich der Effektivität der Verbesserung ihrer individuellen motorischen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Einzel: Bewegungen erproben - Paarungen: Handhabung des Handgeräts gemeinsam erarbeiten und präsentieren - Choreographie einzeln gestalten, mit einem Partner Rückmeldungen kriteriengeleitet auswerten 	<ul style="list-style-type: none"> - Analysatoren, Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (KAR-Modell) 	<p>Überprüfungsform: Demonstration</p> <p>unterrichtsbegleitend: Gruppendynamik Anstrengungsbereitschaft Bewegungsumsetzung Handhabung des Handgeräts</p> <p>punktuell: Einzelchoreografie</p>

Jahrgangsstufe: Q1.2

Nummer des UVs: 6.2

Thema des UV:

Von der Improvisation zur Komposition – Eine themenbezogene Bewegungskomposition mit begründeter Wirkung (kongruent/kontrastierend/formanalog) auf den Zuschauer unter Einbezug von Ausgangspunkten (z.B. Text/Musik/Emotion) (ggf. auch von Objekten (z.B. Gießkanne/Handtuch)) skizzieren, gestalten und präsentieren

BF/SB:6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz,Bewegungskünste

Inhaltsfelder:

b - Bewegungsgestaltung

a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen

Inhaltliche Kerne:

- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste [6].

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Improvisation und Variation von Bewegung [b]
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens [a]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen [6].
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen
- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern [b].
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [a].

MK

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden [b]

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen [b].

präsentieren

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none">- Bewegungstheater einführen: welche Materialien kann man in Bewegungen ein- wie bewege ich mich bei bestimmten Emotionen (Emoji-Lauf)- Bewegungsaufgaben stellen zu denen die SchülerInnen eine Bewegung improvisieren- Bestimmte Bewegungstempi einführen und ausprobieren (gleiche Musik und unterschiedliche Tempi)- auf unterschiedliche Musikgenre improvisieren- verschiedene Bewegungen zu einer Geschichte zusammenführen → Bewegungstheater- beurteilen die Gesamtchoreografie hinsichtlich der Effektivität der Verbesserung ihrer individuellen motorischen Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none">- Gruppen zusammenstellen- Raum für Improvisation schaffen → es macht niemand etwas falsch, Schamgefühl ansprechen etc.- unterschiedliche Bewegungsaufgaben für Partner- oder Kleingruppen stellen	<ul style="list-style-type: none">- Variation von Bewegungen und Akzentuieren unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (Anbindung KAR)- Angst und Stress im Sport	<p>Überprüfungsform: Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none">- Einlassen auf neue Bewegungen- Emotionen in Bewegungen ausdrücken können- andere Bewegungen wertschätzen- <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none">- Paar oder Kleingruppendemonstration eines Bewegungstheaters

<u>Jahrgangsstufe:</u> Q2.1		Nummer des UVs: 6.3
Thema des UV: Gekonnt koordinieren – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen und ggfs. weiteren Materialien zum gezielten Training der einzelnen koordinativen Fähigkeiten auswählen und in einem Bewegungskonzept anwenden		
BF/SB: 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik [6]. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien [b] • Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren [6]. • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern [b]. • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben [a] MK <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden [b] • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a] UK	

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen [b].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Stepper als Fitness- und Tanzgerät kennenlernen - Takt erkennen und Taktgefühl auf verschiedene Beats erfahren - verschiedene Schritte erlernen und bekannte Übungen in Verbindung mit dem Stepper durchführen - selber Schritte entwickeln oder erarbeiten und diese zu einer Choreographie zusammenstellen - beurteilen die Gesamtchoreografie mit einem selbst gewählten Handgerät hinsichtlich der Effektivität der Verbesserung ihrer individuellen koordinativen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflektion: Was ist Takt? Wie funktioniert das? - Stepper für Fitnessübungen nutzen - Gruppenchoreographie mit einer Fitnessausrichtung erarbeiten - Interpretieren den funktionalen Zusammenhang zwischen Fitnessaspekten und der kollaborativ erarbeiteten Step-Aerobic-Choreografie 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen/Abwärmen - Motive im Sport - Ausdauer- und Kraftbereiche 	<p>Überprüfungsform: Gruppenchoreographie mit Fitnessaspekten</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Rückmeldung an andere Gruppen - Gruppenarbeit <p>punktuell: Gruppenchoreographie</p>

<u>Jahrgangsstufe: Q2.2</u>		Nummer des UVs: 6.4
Thema des UV: <i>Wir schaffen das gemeinsam – Ergebnis einer Lernaufgabe</i> – Eine Jumpstyle- oder Hip-Hop-Choreographie je nach Interessenlage auf der Grundlage selbst gesteuerten Lernens entwerfen, üben, präsentieren und beurteilen		
BF/SB:6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz,Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tanz [6]. 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien [b] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren [6]. • selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe p 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern [b]. • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [e]. MK <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden [b] • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen [e] UK

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen [b].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - im Sinne des Expertenpuzzles verschiedene Schritte sammeln und diese als Ausgangslage für eine Choreographie verwenden - interpretieren verschiedene Tanzstile auf Grundlage der Gestaltungskriterien - über YouTube/TikTok o.ä. verschiedene Tanzschritte sammeln und zu einer Gruppenchoreographie zusammenfügen 	<ul style="list-style-type: none"> - individuelle Wahlen vom Tanzstil und Gruppengrößen - Stärken der SuS hervorheben - im Sinne eines Expertenpuzzles arbeiten: jeder bringt Ideen mit zum Unterricht - Idee des choreografierens besprechen <div data-bbox="667 758 1153 1173" data-label="Diagram"> </div> <p data-bbox="649 1189 1209 1284"> https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2014/08/ChoreografischerProzess.jpg </p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Lehr- und Lernwegen - Lernstufen 	<p>Überprüfungsform: Demonstration unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsatz im Gruppenverbund - Einbringen verschiedener Ideen - Entscheidungsfreiheit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppenchoreographie

UVs im BF 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Jahrgangsstufe: Q1.1		Nummer des UVs: 7.1
Thema des UV: Erfolgreich im Angriff – Entwicklung von Angriffstaktiken nach dem Taktik-Spielkonzept zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit		
BF/SB:7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) [7] • Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) [7] 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen [7]. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [e]. • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern [c]. MK <ul style="list-style-type: none"> • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [e]. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden [c] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen [e]
--	---

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - taktische Probleme im Zielspiel spielerisch entdecken → problemlösendes Bewegungshandeln - Lösungswege führen auch immer zu einer Technikschiung - gemeinsame Erarbeitung des Zielspiels und dessen unterschiedlichsten Anforderungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Taktik vor der Technik?? - Regeln behandeln → Problem = Regeln einhalten - gemeinsames Entdecken des Zielspiels → Sichtweisen von Vereinssportlern und anderen SuS einbeziehen! - Lösungswege in Gruppen entwickeln und beurteilen - Technikschiung in kleinen Spielphasen 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielgemäßes Konzept - Taktik-Spiel-Modell - Regeln im Sport 	<p>Überprüfungsform: Zielspiel</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegendes Verständnis von Regeln und Taktik des Zielspiels - Gruppentaktisch kluges Verhalten - Verständnis von Problemen/Spielsituationen <p>punktuell: Zielspiel mit Fokus auf allgemeine Taktik → Punkte erzielen</p>

Jahrgangsstufe: Q1.1

Nummer des UVs: 7.2

Thema des UV:

Zuspiel und Punkten - Verbesserung der Spielleistung durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik – und Spielbeobachtungsbögen unter besonderer Berücksichtigung des KAR Modells und der koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz

BF/SB: 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltsfelder:

- a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
- d - Leistung**

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) [7]
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) [7]

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen [d]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [7].

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [a].
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [d]

MK

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [a]
- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen [a].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Informationskanäle/Analysatoren, Koordinative Fähigkeiten - Beobachtungsbögen, Spielbeobachtung - bekannte Techniken erläutern und auf neue Spielsituationen übertragen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppenarbeitsphasen mit Selbst- und Fremdkorrektur - Verbesserung der speziellen koordinativen Fähigkeiten in kleinen Übungsphasen - bekannte Techniken wiederholen und ggf. erweitern 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinative Fähigkeiten - Koordinative Anforderungen nach Neumaier 	<p>Überprüfungsform: Entwicklung eines Trainings zur Verbesserung von einer bestimmten Technik Bewegungs demonstration</p> <p>unterrichtsbegleitend: Anstrengungsbereitschaft Verständnis der Phasen beim Erlernen einer Bewegung Verbesserung der individuellen Technik</p> <p>punktuell: Trainingsgestaltung Demonstration von Techniken</p>

Jahrgangsstufe: Q2.1

Nummer des UVs: 7.3

Thema des UV:

Voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko zur Verbesserung der Abwehr

BF/SB:7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltsfelder:

c - Wagnis und Verantwortung

e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) [7]
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) [7]

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns [c]
- Fairness und Aggression im Sport [e]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [7].

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern [c].
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [e].

MK

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden [c]
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen [e]

UK

- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen [c]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none">- Laufbewegungen und Positionsspiel in kleinen Übungsformen erproben- individuelle Techniken → Ballbezug, Finten erkennen und entsprechend reagieren- Abwehrtechniken vertiefen und Korrektur erteilen und reflektieren	<ul style="list-style-type: none">- individuelle und gruppenspezifische Übungen- Abwehrzonen/Raum analysieren und nutzen- Selbst- und Fremdkorrektur sowie Reflektion der Bewegung mit Adaption der Bewegungen	<ul style="list-style-type: none">- Frustrations-Aggressions-Theorie, Lerntheoretischer Ansatz, sozialisationstheoretischer Ansatz (Heitmeyer)- Fairness im Sport- Olympismus (Coubertin)- Internationale Sportorganisationen (IOC)	Überprüfungsform: Zielspiel unterrichtsbegleitend: Anstrengungsbereitschaft taktisches Verständnis räumliches Verständnis Bewegungsausführung Fair Play punktuell: Zielspiel

Jahrgangsstufe: Q2.2

Nummer des UVs: 7.4

Thema des UV:

Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Laufsystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Druckbedingungen

BF/SB:7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltsfelder:

- e - Kooperation und Konkurrenz
- c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) [7]
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) [7]

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen [c]

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [7].

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [e].
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern [c]

MK

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [e].
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden [c]

UK

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen [e]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Praxis-Theorieverknüpfung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none">- Bewegungen auf dem Spielfeld analysieren und erproben- Spielzüge und/oder Laufwege einstudieren, ausprobieren und problematisieren- Variation von Druckbedingungen um unterschiedliche Spielsituationen zu erfahren und Spielstrategien entwickeln	<ul style="list-style-type: none">- Gruppen und Mannschaftstaktische Mittel vergleichend gegenüberstellen- Besprechung der Anforderungen an die Koordination (KAR)	<ul style="list-style-type: none">- Motive nach Gabler- Flow-Konzept- Angst und Stress	<p>Überprüfungsform: Zielspiel unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none">- Spielzüge entwickeln und/oder Laufwege umsetzen- Verständnis von Bewegungsanforderungen bei bestimmten Situationen- Verständnis um die unterschiedlichen Drucksituationen <p>punktuell: Zielspiel mit besonderer Betrachtung von Laufwegen/Spielzügen</p>

4. Grundsätze der Leistungsbewertung

Folgende Grundsätze zur Leistungsbewertung im Fach Sport der EF werden von der Fachkonferenz Sport am St. Joseph-Gymnasium verbindlich festgelegt:

Die Fachschaft verabredet folgende Grundsätze bei der Leistungsbewertung im Fach Sport.

4.1 Bewertung aller Leistungsdimensionen

Sportliche Handlungskompetenz geht über die reine Bewegungsausführung hinaus. Relevant für das Spielen mit- und gegeneinander, das Erlernen neuer Bewegungen, das Trainieren und Verbessern bekannter Bewegungen, das Gestalten von Bewegung und das gegenseitige Helfen und Sichern sind nicht nur motorische, sondern auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen. Daher sind stets alle diese Kompetenzen bei der Leistungsbeurteilung zu berücksichtigen, wobei je nach Unterrichtsvorhaben unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt und Gewichtungen festgelegt werden können.

Motorische Leistungen sollen sowohl qualitativ als auch quantitativ bewertet werden.

4.2 Bewertung vor dem Hintergrund des individuellen Vermögens

Bei jeder Leistungsbewertung sind die individuellen Leistungsvoraussetzungen und der Entwicklungsstand eines Schülers zu berücksichtigen. Dies setzt in der Regel differenzierte Aufgabenstellungen und Lernumgebungen in Unterricht und Überprüfung voraus.

4.3 Transparenz und Angemessenheit von Bewertung

Damit Bewertungskriterien für Schüler nachvollziehbar und sinnvoll werden, müssen sie ihnen von vorneherein offen gelegt werden. Nach Möglichkeit sind die Schüler an der Festlegung der Bewertungskriterien für einzelne Unterrichtsvorhaben zu beteiligen. Dadurch entsteht eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Bewertung. Kriteriengeleitete Selbst- und Fremdeinschätzung sollen regelmäßig geübt werden. Bewertungsmaßstäbe sollen regelmäßig kritisch reflektiert und situations- und lerngruppenangemessen angepasst werden.

Die folgende tabellarische Darstellung als Übersicht dient der Lehrkraft dabei zur Orientierung:

Kriterien zur Leistungsbewertung	Methoden der Leistungsbewertung
Motorische Leistungsfähigkeit (Physische Leistungsfähigkeit, Koordinative Leistungsfähigkeit, ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten, Taktische Leistungsfähigkeit,)	Prozessorientierte und punktuelle Bewertung <ul style="list-style-type: none">- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten- Fitness-/ Ausdauerleistungstests- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere

<p>Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit</p>	<p>Prozessorientierte Bewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsanalyse - Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen - Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren. - physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern
<p>Anstrengungsbereitschaft</p>	<p>Prozessorientierte Bewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung von Körpersignalen (z.B. erhöhte Körpertemperatur, erhöhter Puls)
<p>Sonstige Mitarbeit (Beiträge zum Unterrichtsgespräch, Helfen bei Auf- und Abbau, Vor- und nachbereitende Hausaufgaben, Referate, Gestalten partieller Unterrichtsinhalte)</p>	<p>Prozessorientierte und punktuelle Bewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen - Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios - Hausaufgaben sollen zur Vorentlastung theoretischer Inhalte oder Nachbereitung der Unterrichtsinhalte erteilt werden, damit die echte Bewegungszeit erhalten bleibt z.B. Erstellung eines Workouts zu Hause, Umsetzung mit den Inhalten, Einhaltung des Abgabetermins, ... - Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ... - Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
<p>Soziales Engagement</p>	<p>Prozessorientierte und punktuelle Bewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung in Einzel- und Gruppenarbeiten - Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben - Fairness und Einhalten von Regeln

Für die Schüler*innen kann auf dieser Grundlage folgender Selbsteinschätzungsbogen verwendet werden:

Selbsteinschätzung Sport SII

Name: _____

- ++ Die Leistung entspricht den Anforderungen in besonderem Maße.
- + Die Leistung entspricht im Allgemeinen den Anforderungen.
- o Die Leistung weist zwar Mängel auf, entspricht aber im Ganzen noch den Anforderungen.
- Die Leistung entspricht den Anforderungen nicht. Die Mängel müssen dringend bearbeitet werden.
- V Vorsatz → In diesem Bereich nehme ich mir eine deutliche Leistungssteigerung vor.

Motorische Tests/Demonstrationen

	++	+	o	-	V
Bei qualitativ messbaren sportmotorischen Leistungen zeige ich immer mein sportmotorisches Können.					
Ich halte mich an vorgegebene Kriterien/Aufgabenstellungen (z.B. bei Bewegungsabläufen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, eigenständigen Arbeiten wie Laufplänen etc.)					

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung

Ich beteilige mich mit guten, mündlichen Beiträgen in Unterrichtsgesprächen (regelmäßig, umfassend, fachlich richtig, selbständige Frage-/Problemerkennung, zusammenhängende Erklärungen/Vorträge der Antworten)					
Ich erledige auch theoretische Aufgaben und arbeite sorgfältig mit Materialien wie Arbeitsblättern.					
Ich plane und gestalte Unterrichtssituationen mit (z.B. eigenständiges Erwärmen, Demonstrationen, Schiedsrichtertätigkeiten).					
Ich beteilige mich am Übungsaufbau bzw. -abbau.					
Ich beobachte eigene und fremde Bewegungen, versuche sie zu verstehen und bringe Verbesserung an.					

Beteiligung am praktischen Unterricht

Ich lasse mich auf neue und ungewohnte Bewegungen und Übungen/Situationen ein.					
Ich beteilige mich stets aktiv und zeige Anstrengungsbereitschaft.					
Ich kann theoretische Inhalte auf mein praktisches Verhalten übertragen.					
Ich kann meine sportmotorischen individuellen Leistungen im Unterrichtsverlauf steigern.					
Ich zeige ich immer mein sportmotorisches Können nicht nur bei Überprüfungen, sondern auch im Unterrichtsverlauf (z.B. neue Techniken/Taktiken im eigene Handeln sichtbar machen).					

Beteiligung in Phasen von Partner-/Gruppenarbeit

Das selbstständige Erarbeiten von Lösungen in Partner- und Gruppenarbeit funktioniert gut, egal ob es sportpraktische oder sporttheoretische Inhalte sind.					
Ich kann selbstständig im Unterricht arbeiten/mich nach Übungsaufforderung mit Anderen bewegen, ohne extra aufgefordert werden zu müssen (z.B. kein rumsitzen, kein quatschen, nicht mit anderen Materialien beschäftigen).					
Ich kann mit meinen Mitschülern kooperieren (z.B. auf einem Feld als Team arbeiten, Sich-Einbringen in Gruppen, gemeinsames Erarbeiten von Bewegungen).					
Bei Partner-/Gruppenarbeiten übernehme ich häufig Verantwortung für die Gestaltung des Bewegungsanlasses.					
Ich bin in der Lage, die Meinung/Kritik von anderen Schüler*innen anzunehmen und diese in meinem Handeln umzusetzen.					

Soziales Engagement

Ich verhalte mich stets fair.					
Ich zeige ein soziales Verhalten im Unterricht (z.B. Pünktlichkeit (Umziehen), Zuverlässigkeit, Kommunikation, Freundlichkeit).					
Ich zeige mich im Unterricht der Lehrkraft und meinen Mitschülern stets hilfsbereit gegenüber.					
Ich bin team- und kooperationsfähig (z.B. Andere ins Spiel einbringen).					
Ich zeige Empathie-, Konfliktfähigkeit und Rücksichtnahme (z.B. angemessener sprachlicher Umgang allgemein, gesprächsbereit, Rücksichtnahme auf Einschränkungen/Verletzungen/Können).					

Sonstiges

Meine Protokolle habe ich stets sorgsam angefertigt.					
Ich bin immer richtig gekleidet (z.B. richtigen Schuhe, angemessene sportliche Kleidung, kein Schmuck, Haare zusammengebunden).					
Ich habe schriftliche Übungen, Referate oder Hausaufgaben stets erledigt und gut vorbereitet.					
Ein Sporttest zu dem jeweiligen Thema würde mir keine Schwierigkeiten bereiten (z.B. ich weiß auf welchem Feld ich spiele, welche Techniken es gibt, wie viele Mitspieler ich habe)					

4.4 Kursübergreifende Anforderungen und Überprüfungsformen

4.4.1 Einführungsphase

Die Einführungsphase beginnt mit einem 20 Minuten Lauf. Dieser geht aus den Ausdauerseinheiten der Sek I hervor, da die Schüler*innen ab der 8. Klasse jedes Jahr eine Ausdauerüberprüfung mit verschiedenen Ausrichtungen ausführen. Um die individuelle Verbesserung zu berücksichtigen, soll der Lauf zeitnah am Anfang der Unterrichtseinheit, sowie am Ende nochmals durchgeführt werden. Während des Unterrichtsvorhabens werden praktisch und theoretisch die verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden erarbeitet und erprobt. Theoretisch werden weiterhin die Formen von Ausdauer, die Bedeutung von Ausdauer im Sport und im Alltag, einfache Stoffwechselvorgänge sowie Herz-Kreislauf-System und Atmung erarbeitet. Im Anschluss an das UV folgt, falls gewählt, die Klausur.

Ziele der Einführungsphase sind

- eine realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit (bezogen auf den Ist-Stand der Leistungsfähigkeit (im Bereich Ausdauer, Leichtathletik, Volleyball), sowie auf die körperliche und mentale Fähigkeit zur kontinuierlichen und disziplinierten Leistungsverbesserung)
- eine erste intensive Theorie-Praxis-Verknüpfung, an deren Ende eine praktische Abnahme sowie eine Klausur steht
- Transparenz an die praktischen und theoretischen Anforderungen eines Sport Leistungskurses und eine möglichst reflektierte Entscheidung für oder gegen die Wahl des Sport Leistungskurses.

Die Benotung falls keine Klausur geschrieben wird, setzt sich aus:

- 50% Leistungen der praktischen Überprüfungen
- 50% Sonstige Mitarbeit im UV (Auseinandersetzung mit den theoretischen und praktischen Inhalten, Engagement und Leistungsbereitschaft, Verbesserung usw.) (SoMi: 50% Motorik, 25% Methodik, 25% Soziales)¹

Bei Klausurschreibern wird die Klausur im Verhältnis zu den beiden Quartalen zu 1/3 mit in die Note einbezogen, da im Halbjahr jeweils nur eine Klausur geschrieben wird:

- 1/3 1. Quartal (50% Leistungsüberprüfungen, 50% Sonstige Mitarbeit)
- 1/3 2. Quartal (50% Leistungsüberprüfungen, 50% Sonstige Mitarbeit)
- 1/3 Klausur

4.4.2 Qualifikationsphase

In der Q1 soll das Thema Ausdauer weiter vertieft werden. Diesmal soll am Ende der Q1 eine praktische Abnahme stehen, deren Ergebnis stark in der Notengebung berücksichtigt wird, da die Schüler ein ganzes Schuljahr Zeit für die Vorbereitung haben.

Dabei wird unterschieden zwischen Grund- und Leistungskurs:

¹ Für weitere Referenzen/Anmerkungen, siehe Schulinterner Lehrplan Sport Sek I

- im GK: Abnahme am Ende in Form von 5000m Lauf mit angepasster Leistungstabelle bzw. alternativer Überprüfungsform (s. Tabelle)
schriftliche Überprüfung zu Vertiefung der Theorieaspekte in Form von Multiple Choice Test, o.ä.
- im LK: Schwerpunkt auf Leistungsaspekt
Abnahme am Ende in Form eines 5000m-Laufs oder 800m Schwimmen, Noten-
grundlage sind Abituranforderungen (leicht abgestuft)
schriftliche Überprüfung zu Vertiefung der Theorieaspekte in Form einer Klausur

In der Q2 soll über die Kursprofile hinweg von jedem Schüler die Gestaltung einer Unterrichtsphase inklusive einer schriftlichen Ausarbeitung vorgenommen werden. Dies kann alleine oder zu zweit erfolgen. Naheliegend ist das Anleiten des Aufwärmens, die Vermittlung einer einfachen Technik oder Methode oder das Halten eines Referates.

Die Benotung im LK erfolgt nach dem Prinzip 50 % Klausur und jeweils 25% praktische Überprüfungen sowie Sonstige Mitarbeit.

5. Umgang mit Operatoren

Im Folgenden werden zunächst die Operatoren, die in der Sekundarstufe II für das Fach Sport Anwendung finden, dargestellt.

Operatoren	Definitionen	AFB
analysieren	unter gezielten Fragestellungen Elemente, Strukturmerkmale und Zusammenhänge herausarbeiten und die Ergebnisse darstellen	II
angeben / nennen	ohne nähere Erläuterungen aufzählen	I
anwenden / übertragen	einen bekannten Sachverhalt, eine bekannte Methode auf eine neue Problemstellung beziehen	II – III, vorw. II
auseinandersetzen mit...	nach ausgewiesenen Kriterien ein begründetes eigenes Urteil zu einem dargestellten Sachverhalt und / oder zur Art der Darstellung entwickeln	III
auswerten	Daten oder Einzelergebnisse zu einer abschließenden <u>Gesamtaussage</u> zusammenführen	II – III, vorw. II
begründen	einen angegebenen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen bzw. hinsichtlich Ursachen und Auswirkungen nachvollziehbar Zusammenhänge herstellen	II-III
beschreiben	Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge unter Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben	I – II, vorw. I
beurteilen	zu einem Sachverhalt ein selbstständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen und Fachmethoden auf Grund von ausgewiesenen Kriterien formulieren und begründen	III
bewerten	eine eigene Position nach ausgewiesenen Normen und Werten vertreten	III
darstellen	erkannte Zusammenhänge, Sachverhalte und Arbeitsverfahren strukturiert und fachsprachlich einwandfrei wiedergeben	I-II
einordnen / zuordnen	mit erläuternden Hinweisen in einen genannten Zusammenhang einfügen	I-II
entwerfen	ein Konzept in seinen wesentlichen Zügen prospektiv/planend darstellen	III
entwickeln	eine Skizze, eine Hypothese, ein Experiment, ein Modell oder eine Theorie schrittweise weiterführen und ausbauen	II – III, vorw. III
erklären	ein Phänomen oder einen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen	II – III, vorw. II
erläutern	nachvollziehbar und verständlich veranschaulichen	II
erörtern	ein Beurteilungs- oder Bewertungsproblem erkennen und darstellen, unterschiedliche Positionen und Pro- und Kontra-Argumente abwägen und mit einem eigenen Urteil als Ergebnis abschließen	III
herausarbeiten	aus den direkten und indirekten Aussagen eines Textes einen Sachverhalt, eine Position erkennen	II
in Beziehung setzen	Zusammenhänge unter vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten begründet darstellen	II – III, vorw. II
problematisieren	Widersprüche herausarbeiten, Positionen oder Theorien hinterfragen	III

prüfen / überprüfen	eine Meinung, Aussage, These, Argumentation bzw. einen Sachverhalt nachvollziehen und auf der Grundlage eigener Beobachtungen oder eigenen Wissens beurteilen	III
skizzieren	Sachverhalte, Strukturen oder Ergebnisse kurz und übersichtlich darstellen mit Hilfe von z. B. Übersichten, Schemata, Diagrammen, Abbildungen, Tabellen	I-II
Stellung nehmen	siehe „beurteilen“ und „bewerten“	III
Stellung nehmen aus der Sicht von .../ eine Erwiderung formulieren aus der Sicht von ...	aus Sicht einer bekannten Position eine unbekannte Position, Argumentation oder Theorie kritisieren oder in Frage stellen	III
vergleichen/ gegenüberstellen	nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und darstellen	II – III, vorw. II
zusammenfassen	wesentliche Aussagen komprimiert und strukturiert wiedergeben	I-II

Die Fachkonferenz stellt durch gezielt ausgewählte und verantwortungsvoll eingesetzte mündliche und schriftliche Übungen sowie Hausaufgaben sicher, dass die Anweisungen der Operatoren zielgerichtet verstanden und angewendet werden.

Nach Heim (1995, S. 54 ff.) ist die Sportwissenschaft den Naturwissenschaften, Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik und sportmedizinische Bereiche (insbesondere Anatomie/Physiologie) zuzuordnen. Zusätzlich geht Heim im Bereich der Geistes- und Sozialwissenschaften auf Sportpsychologie, Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportpädagogik und Sportphilosophie ein. Diese inhaltliche Breite soll in der Oberstufe abgedeckt und mit Hilfe der Operatoren in entsprechenden fachspezifischen Aufgaben erarbeitet werden. Die Aufgabenstellungen sollen dabei durch den Bezug von Textmaterialien, Abbildungen, o.ä. unterstützt werden. Dabei soll eine multidimensionale Ausrichtung der Aufgabenstellungen realisiert werden, sodass sie dem wissenschaftspropädeutischen Anspruch des Faches entspricht.

Durch die Verwendung von Operatoren soll bereits am Anfang der Erprobungsstufe das Missverständnis bei der Aufgabenbearbeitung vermieden werden. Sie sind zusätzlich in den verschiedenen UV-Karten eingearbeitet und definieren somit die UVs bezüglich der Verwendung der einzelnen Operatoren genauer.

Aus dem Kernlehrplan Sport ergeben sich folgende Anforderungsbereiche:

- *Anforderungsbereich I* umfasst das Wiedergeben von Sachverhalten und Kenntnissen im gelernten Zusammenhang, die Verständnissicherung sowie das Anwenden und Beschreiben geübter Arbeitstechniken und Verfahren.
- *Anforderungsbereich II* umfasst das selbstständige Auswählen, Anordnen, Verarbeiten, Erklären und Darstellen bekannter Sachverhalte unter vorgegebenen Gesichtspunkten in einem durch Übung bekannten Zusammenhang und das selbstständige Übertragen und Anwenden des Gelernten auf vergleichbare neue Zusammenhänge und Sachverhalte.

- *Anforderungsbereich III* umfasst das Verarbeiten komplexer Sachverhalte mit dem Ziel, zu selbstständigen Lösungen, Gestaltungen oder Deutungen, Folgerungen, Verallgemeinerungen, Begründungen und Wertungen zu gelangen. Dabei wählen die Schülerinnen und Schüler selbstständig geeignete Arbeitstechniken und Verfahren zur Bewältigung der Aufgabe, wenden sie auf eine neue Problemstellung an und reflektieren das eigene Vorgehen.

6. Notentabellen

Jungen

Note	800m-Lauf (Min:Sek)	Kugel 5 kg (m)	100m-Sprint (Sek)	Weitsprung (m) oder Hochsprung (m)	
1+	2:25	8,80	12,3	5,10	1,47
1	2:35	8,50	12,6	5,00	1,43
1-	2:45	8,35	12,9	4,90	1,40
2+	2:55	8,00	13,5	4,80	1,36
2	3:05	7,80	13,7	4,70	1,33
2-	3:15	7,50	14,1	4,60	1,30
3+	3:23	7,30	14,5	4,50	1,26
3	3:35	7,05	14,8	4,40	1,23
3-	3:50	6,75	15,3	4,30	1,20
4+	4:05	6,35	15,6	4,15	1,16
4	4:20	6,00	15,9	4,00	1,13
4-	4:40	5,70	16,3	3,80	1,07
5+	5:05	5,30	16,1	3,55	1,04
5	5:35	5,10	16,5	3,20	1,01

Mädchen

Note	800m-Lauf (Min:Sek)	Kugel 3 kg (m)	100m-Sprint (Sek)	Weitsprung (m) oder Hochsprung (m)	
1+	2:59	7,00	14,1	4,20	1,30
1	3:15	6,75	14,3	4,10	1,28
1-	3:25	6,45	14,5	4,00	1,25
2+	3:35	6,25	15,0	3,90	1,21
2	3:50	5,90	15,3	3,80	1,18
2-	4:05	5,75	15,8	3,70	1,15
3+	4:20	5,55	16,3	3,60	1,11
3	4:40	5,20	17,0	3,50	1,08
3-	4:50	5,00	17,3	3,40	1,05
4+	5:00	4,70	17,6	3,25	1,02
4	5:20	4,40	17,8	3,00	0,99
4-	5:40	4,10	18,2	2,75	0,96
5+	5:50	3,80	18,5	2,50	0,93
5	5:59	3,60	18,9	2,30	0,90



Ausdauerleistungen

Wertungstabelle EF 20 Min. -Lauf

Punkte	Strecke in m (und Runden) in 20 Min.			
	Schülerinnen		Schüler	
1+	4000	10	4400	11
1	3900	9+300	4300	10+300
1-	3800	9+200	4200	10+200
2+	3700	9+100	4100	10+100
2	3500	8+300	3900	9+300
2-	3400	8+200	3800	9+200
3+	3300	8+100	3700	9+100
3	3100	7+300	3500	8+300
3-	2900	7+100	3300	8+100
4+	2800	7	3200	8
4	2600	6+200	3000	7+200
4-	2500	6+100	2900	7+100
5+	2400	6	2800	7
5	2200	5+200	2600	6+200
5-	angetreten			
6	Unentschuldigt nicht angetreten			

Wertungstabelle Ersatzleistung im Schwimmen über 400m

Punkte	400m Zeit in Min:Sek	
	Schülerinnen	Schüler
1+	9:00	7:50
1	9:20	8:10
1-	9:40	8:30
2+	10:00	8:50
2	10:30	9:20
2-	11:00	9:50
3+	11:40	10:15
3	12:10	10:40
3-	12:30	11:10
4+	12:50	11:40
4	13:05	12:00
4-	13:30	12:20
5+	13:50	12:40
5	14:10	13:00
5-	angetreten	
6	Unentschuldigt nicht angetreten	



Ausdauerleistungen

Wertungstabelle Schätzungslauf Q1 (Ersatzleistung 5000m)

Der Lauf darf nicht mit Uhr, Smartphone, Musik o.ä. angetreten werden. Die SchülerInnen dürfen während des Laufens keine Zeiten erfahren. Für jedes Stehenbleiben wird ein Notenpunkt abgezogen.

Länge der Überprüfung: 4800m (12 Runden)

Vorgabe für eine Runde: Individuell festzulegen (Obere Grenze: 2:50m Jungen; 3:10m Mädchen)

Notentabelle:

Abweichung in s	<24	<29	<34	<39	<44	<49	<54	<59	<64	<69	<74	<79	<84	<89	<94	<99
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Name	Eigene Vorgabe [Zeit pro Runde]	Runden												Gesamt-abwei-chung	Note
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Schüler/in A	2m 00s	2:00	4:02	6:01	7:58	10:00	12:01	13:58	16:00	18:01	19:59	22:00	24:02	20s	1+
Abweichung		0	+2	-1	-3	+2	+1	-3	+2	+1	-2	+1	+2		
Schüler/in B	1m 45s	1:37	3:17	4:57	6:47	8:37	10:22	12:17	14:10	16:10	18:12	20:08	21:50	86s	5+
Abweichung		-8	-5	-5	+5	+5	0	+10	+8	+15	+17	+5	-3		
Schüler/in C	2m 20s	2:21	4:39	7:01	9:25	11:55	14:20	16:47	19:07	21:34	23:57	26:37	28:58	44s	2
Abweichung		+1	-2	+2	+4	+10	+5	+7	0	+7	+3	+2	+1		

Pace Rechner | Individuelle Laufgeschwindigkeit berechnen (bergfreunde.de)

Ausdauerleistungen

Name	Eigene Vorgabe [Zeit pro Runde]	Runden												Gesamtabweichung	Note
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Abweichung														
	Abweichung														
	Abweichung														
	Abweichung														
	Abweichung														
	Abweichung														



Ausdauerleistungen

Wertungstabelle Q2 5000m-Lauf

Punkte	5000m Zeit in Min:Sek	
	Schülerinnen	Schüler
15	26:45	22:45
14	27:30	23:30
13	28:15	24:15
12	29:00	25:00
11	30:00	26:00
10	31:00	27:00
9	32:00	28:00
8	33:00	29:00
7	34:00	30:00
6	35:00	31:00
5	36:00	32:00
4	38:00	34:00
3	40:00	36:00
2	42:00	38:00
1	angetreten	
0	Unentschuldigt nicht angetreten	

Wertungstabelle Ersatzleistung im Schwimmen über 800m

Punkte	800m Zeit in Min:Sek	
	Schülerinnen	Schüler
15	14:50	13:50
14	15:30	14:30
13	16:10	15:10
12	16:50	15:50
11	17:30	16:30
10	18:10	17:10
9	19:00	18:00
8	19:50	18:50
7	20:40	19:40
6	21:30	20:30
5	22:20	21:20
4	23:10	22:20
3	24:10	23:20
2	25:10	24:20
1	angetreten	
0	Unentschuldigt nicht angetreten	



Theoretische Ersatzleistungen

Ausgleich praktische Note Sport in der EF

Formale Aspekte

- Umfang: ca. 2-3 Seiten (nur Schrift; Abbildungen/Bilder zählen nicht zum Umfang)
- Schrift: Times New Roman 12 oder Arial 11
- Zeilenabstand 1,5
- Blocksatz
- Layout/Seitenränder: links 3cm, rechts 2cm, oben/unten 1,5cm
- die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt
- Verwendung von Fußnoten für die Quellen

Darstellungsleistung

- die Arbeit ist flüssig und kohärent
- eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar

Inhaltliche Leistung

- Auswählen eines sportlichen Themas → Hilfe auf sportunterricht.de (Leistungskurs);
Absprachen immer möglich
- Zusammenfassung/Beschreibung eines Aspekts/einer Thematik
- Eigener Anteil: Erklärung für die Bedeutung im eigenen sportlichen Handeln, in Bezug auf bestimmte Sportarten/Bewegungen, kritische Sicht auf das Thema, Gestaltung einer/s eigenen Sportstunde/Trainings in Bezug auf das Thema, o.ä.

Zeitlicher Rahmen

- Mit Lehrkraft absprechen

Bei weiteren Fragen einfach bei eurer Lehrkraft melden



Theoretische Ersatzleistungen

Ausgleich praktische Note Sport (EF)

Erwartungshorizont

Name: _____

Kriterien	Punkte	Erreichte Punkte
Absprache und Vorbereitung - Einhaltung der Absprachen und Fristen	2	
Formale Aspekte - Umfang und Gestaltung entspricht den Vorgaben - formal korrekt gestaltet (z.B. Quellenverzeichnis) - die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt - Zitierweise und Verwendung von Fußnoten ist formal richtig - bibliographische Angaben sind vom Umfang her angemessen und formal richtig	12	
Darstellungsleistung - Formulierungen sind frei von Fehlern bzgl. Orthographie, Wortschatz und Grammatik - die Arbeit ist flüssig und kohärent verfasst, im Aufbau logisch, insgesamt ökonomisch und enthält geeignete Mittel der Leserleitung - eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar	12	
Inhaltliche Leistung Die Arbeit überzeugt hinsichtlich - dem Zugriff auf das Thema - die inhaltliche Tiefe - eine sinnvolle thematische Entfaltung, angemessene Ausführlichkeit und notwendiger inhaltlicher Beschränkung - Gründlichkeit der Recherche, Souveränität im Umgang mit Materialien und Quellen - kritische Distanz zu den Ergebnissen und Urteilen	24	
Erreichte Punktzahl	50	0
Note		

Punkte	Punktebereich
1+	50-48
1	47-46
1-	45-43
2+	42-41
2	40-38
2-	37-36
3+	35-33
3	32-30
3-	29-28

Punkte	Punktebereich
4+	27-25
4	24-23
4-	22-20
5+	19-17
5	16-13
5-	12-10
6	9-0



Theoretische Ersatzleistungen



Theoretische Ersatzleistungen

Ausgleich praktische Note Sport in der Q1/Q2

Formale Aspekte

- Umfang: ca. 3-4 Seiten (nur Schrift; Abbildungen/Bilder zählen nicht zum Umfang)
- Schrift: Times New Roman 12 oder Arial 11
- Zeilenabstand 1,5
- Blocksatz
- Layout/Seitenränder: links 3cm, rechts 2cm, oben/unten 1,5cm
- die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt
- Verwendung von Fußnoten für die Quellen

Darstellungsleistung

- die Arbeit ist flüssig und kohärent
- eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar

Inhaltliche Leistung

- Auswählen eines sportlichen Themas → Hilfe auf sportunterricht.de (Leistungskurs); Absprachen immer möglich
- Zusammenfassung/Beschreibung eines Aspekts/einer Thematik
- Eigener Anteil: Erklärung für die Bedeutung im eigenen sportlichen Handeln, in Bezug auf bestimmte Sportarten/Bewegungen, kritische Sicht auf das Thema, Gestaltung einer/s eigenen Sportstunde/Trainings in Bezug auf das Thema, o.ä.

Zeitlicher Rahmen

- Mit Lehrkraft absprechen

Bei weiteren Fragen einfach bei eurer Lehrkraft melden



Theoretische Ersatzleistungen

Ausgleich praktische Note Sport (Q1/Q2)

Erwartungshorizont

Name: _____

Kriterien	Punkte	Erreichte Punkte
Absprache und Vorbereitung - Einhaltung der Absprachen und Fristen	2	
Formale Aspekte - Umfang und Gestaltung entspricht den Vorgaben - formal korrekt gestaltet (z.B. Quellenverzeichnis) - die Absätze/Kapitel sind sinnvoll gewählt - Zitierweise und Verwendung von Fußnoten ist formal richtig - bibliographische Angaben sind vom Umfang her angemessen und formal richtig	9	
Darstellungsleistung - Formulierungen sind frei von Fehlern bzgl. Orthographie, Wortschatz und Grammatik - die Arbeit ist flüssig und kohärent verfasst, im Aufbau logisch, insgesamt ökonomisch und enthält geeignete Mittel der Leserleitung - eine sinnvolle Struktur und ein roter Faden sind deutlich erkennbar	9	
Inhaltliche Leistung Die Arbeit überzeugt hinsichtlich - dem Zugriff auf das Thema - die inhaltliche Tiefe - eine sinnvolle thematische Entfaltung, angemessene Ausführlichkeit und notwendiger inhaltlicher Beschränkung - Gründlichkeit der Recherche, Souveränität im Umgang mit Materialien und Quellen - kritische Distanz zu den Ergebnissen und Urteilen	30	
Erreichte Punktzahl	50	0
Note		

Punkte	Punktebereich
15	50-48
14	47-46
13	45-43
12	42-41
11	40-38
10	37-36
9	35-33
8	32-30
7	29-28

Punkte	Punktebereich
6	27-25
5	24-23
4	22-20
3	19-17
2	16-13
1	12-10
0	9-0



Theoretische Ersatzleistungen