

1. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 6 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 1.4 |
|--|--|---|
| <p>Thema des UV: „Aufwärmen – aber richtig!“ – Erarbeitung der Grundlagen des allgemeinen und speziellen Erwärmens mit dem Ziel ein eigenes Aufwärmprogramm zu entwickeln und mit der eigenen Klasse durchzuführen (auch möglich als integriertes UV in verschiedenen BF/SP bzw. UVs)</p> | | |
| <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</p> | | <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> |
| <p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeines und spezielles Aufwärmen | <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • Vermittlung der Grundsätze des Aufwärmens: Verletzungs- und Unfallprophylaxe, psycho-physische Einstimmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung • Erarbeitung eines eigenen Lauf-ABCs und Durchführung in der Klein-/Großgruppe (Warum wärmen wir uns auf?) • Unterschied: allgemeines und spezielles Aufwärmen gegenüberstellen (sportartspezifisches Aufwärmen) • die Intensität des Aufwärmens an der eigenen Körperreaktion feststellen und variieren (Indikator: Puls, Atmung, Gesichtsfarbe...) • Aufwärmspiele: Feuer, Wasser, Blitz; Schattenlauf; Linienlauf; Zeitungslauf, Laufbiathlon; Haltet den Kasten frei, Bäumchen-wechsel-dich, Goldener Hirsch... | <ul style="list-style-type: none"> • Rituale und Routinen einführen • Allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden • Lauf-ABC (Videos/Portfolio/Reader) und Einbindung des Sporthefters • Aufwärmen in Partner- und Gruppenarbeit • Aufwärmen im Kreis, angeleitet durch die Lehrkraft oder die Schüler*innen • Erstellung eines individuellen Aufwärm-Programms • Schwerpunkte der Erwärmung in Bezug auf die folgende Belastung setzen, z.B. Kräftigung, Dehnung, Koordination | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann man sich auch falsch aufwärmen? (z.B. zu hohe Intensität, Dauer zu lang oder zu kurz?) • Was passiert mit meinem Körper beim Aufwärmen? • Welche Verletzungen können entstehen, wenn ich mich nicht erwärme? • Welche Kleidung ziehe ich im Sportunterricht an und welche Kleidung ist für welche Sportart besonders geeignet? • Wie verhalte ich mich, wenn ich mich verletze bzw. wenn sich ein*e Mitschüler*in verletzt? • Übungen zum Puls erstasten durchführen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskel, Gelenk, Dehnung, Be- und Entlastung | <p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Einsatz im Rahmen der Gruppenarbeit • Durchführung eines kleinen Aufwärmprogramms • selbstständige Nutzung der unterschiedlichen Aufwärmprinzipien <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeines Aufwärmen allein/mit Partner anleiten |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ballspiele: Inselball, Pantherball, Fitness-Zombieball, Riesen-Tischtennis, Schuhhockey...• Abwechslungsreiches Laufen mit Musik, kooperatives Laufen | | <ul style="list-style-type: none">• Atmung, Atemfrequenz• Herzfrequenz/Puls; Herz – Kreislauf – System | |
|--|--|---|--|

2. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.6 |
|---|---|------------------------------|
| Thema des UVs: „Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“ – im Basketballspiel 5:5 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen | | |
| Spiele in und mit Regelstrukturen -Sportspiele | Inhaltsfeld(er): e - Kooperation und Konkurrenz (e) a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball) | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegungen (a) • 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) • eine Sportspielvariante (Streetball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. (10 BWK 7.4) | 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) • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2) MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (10 MK a1) • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. (10 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. (10 UK e1) | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Partner oder in Gruppen mit- und gegeneinander • Erwerb und Verbesserung der Grundtechniken | <ul style="list-style-type: none"> • Vom 3:3 zum 5:5 • Von der Individualtaktik zur Mannschaftstaktik • Üben und festigen basketballspezifischer Techniken | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individual- und Mannschaftstaktik im Zusammenspiel für den Erfolg • Technik als Voraussetzung für ein erfolgreiches Spiel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parallelstop und Sternschritt • Techn. Korrekte Ausführung KL • Einführung Standwurf • Einführung 5:5 • Verbesserung 3:3 | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelgerechtes Spiel in eigener Verantwortung • Wahrnehmen von Schiedsrichteraufgaben • Faipplay im Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Technik KL, Standwurf, Parallelstop, Sternschritt • Takt. Verhalten im Spiel 3:3 und 5:5 |

3. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 5.4 |
|---|-------------------|--|
| Thema des UV: „Barren, Ringe, Schwebebalken? Mit Sicherheit!“ – Am Boden auch komplexe Turnverbindungen vertieft turnen (Verbindung zu UV 8 in Jahrgangsstufe 5) und am Barren, den Ringen und/oder Schwebebalken grundlegende Bewegungserfahrungen machen, Fertigkeiten ausprägen und präsentieren | | |
| 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 | | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] | | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportl. Bewegungen anwenden, • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden UK <ul style="list-style-type: none"> • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportl. Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Elementarbewegungen am Boden • Entwicklung von Kurzchoreographien aus turnerischen und gymnastischen Elementen (evtl. mit Partner) • Erkennen von Bewegungsfehlern • Erarbeitung von Kriterien für eine spätere Präsentation • Kennenlernen vers. Helfergriffe • Sammeln erster Erfahrungen am Barren oder Schwebebalken | <ul style="list-style-type: none"> • Meth. Übungsreihe • Bewegungskorrektur in Partnerarbeit | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was macht eine gelungene (Partner) Kür am Boden aus? <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Hilfestellung • Bezeichnungen der turn. Elemente: Handstand, Rolle vw., Stütz, etc. | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nach MEISTER-Modell <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration (am Gerät) • Bewertung einer Präsentation nach ausgewählten Kriterien |

4. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 15 | Nummer des UVs im BF/SB: 6/4 |
| Thema des UV: Ballkorobics | | |
| Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste | Inhaltsfeld(er): b - Bewegungsgestaltung | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> gymnastische Bewegungsgestaltung | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung (b) Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b) Ausgangspunkte von Gestaltungen (b) Gestaltungskriterien (b) | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball) 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"> Unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen (10 MK b1) Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach- um- neugestalten (10 MK b2) Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (10 MK b3) UK | |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (10 UK b1)• Gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet beurteilen (10 UK b2) |
|--|--|

5. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8: Freiraum (12 Std.)

6. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 9 Std. | Nummer des UVs im BF/SB: 1.5 |
|--|---|------------------------------|
| <p>Thema des UV: „Freeletics – Eine Alternative zum Fitnessstudio?!“ Erprobung, Reflexion und Bewertung des Fitnessrends Freeletics und Gestaltung eines gesundheitsorientierten Kraft(ausdauer)trainings mit dem eigenem Körpergewicht</p> | | |
| <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</p> | <p>Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit</p> | |
| <p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] • Trainingsplanung und Organisation [d] | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <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] | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • 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] <p>MK</p> <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] • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe: | Leistungsbewertung |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Erwärmen • Erarbeitung und Formulierung von (Sicherheits)Regeln • Gemeinsames Erarbeiten der Unterschiede zwischen Ausdauer- und Krafttraining • Gemeinsames Erarbeiten wichtiger Muskelgruppen (und deren Funktionen) • Durchführung von Trainingsprogrammen • Feststellen der individuellen Stärken und Schwächen im Bereich der Kraftausdauer • Entwicklung individueller Trainingspläne | <ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des individuellen Lernerfolgs im Dokumentationsbogen/ Lerntagebuch • Einzel-/ Partnerarbeiten • Stationenlernen, Lerntheke | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition des Begriffs „Freeletics“ • Kenntnisse über Muskelgruppen • Kriterien zur Gestaltung gesund-funktionaler Kraft (-ausdauer) -programme: Prinzip Agonist-Antagonist, Verhältnis zwischen Be- und Entlastungsphasen, Atmung, Intensität, Übungsabfolge, etc. <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freeletics • Agonist/Antagonist, • Muskeln des menschlichen Körpers • Trainingsintensität, Wiederholungen, Sätze • Krafttraining/ Ausdauertraining | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Motivation • Individueller Lernerfolg/ Leistungsfortschritt • Sorgfalt und Sicherheit bei der Ausführung der Übungen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leitung eines Aufwärmprogramms für die Klasse • Eigens entwickeltes Kraft (-ausdauer)-programm • Optional: Schriftliche Überprüfung |

7. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 2.7 |
|---|--|------------------------------|
| Thema des UV: „Wie spielt man denn woanders?“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen am Beispiel von Tchoukball | | |
| Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen | Inhaltsfelder: d– Leistung e – Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Spiele aus anderen Kulturen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen MK <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] 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] • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|--|--|
| z.B: <ul style="list-style-type: none"> • Tchoukball • Indiacá (aus Brasilien) • Takeshi Fair (aus Japan) • Rugby | <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen von Spielideen • Ausprobieren, experimentieren und erproben • Übungseinheiten zu Grundtechniken in Kleingruppen • Beobachtungsbögen zur Reflexion • Feedbackrunden | Reflektierte Praxis: <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung und Funktion von Regeln • Rahmenbedingungen analysieren • Differenzierung verschiedener Spielideen Fachbegriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Fairplay • Teamplay | unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Spielverhalten • Einhaltung von Spielregeln • Reflexionsfähigkeit • Teamorientierung punktuell: <ul style="list-style-type: none"> • Spielverhalten in Spielsituation |

8. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8: Freiraum (statt BF 9.3) 15 Std.

9. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 3.5 |
|---|-------------------|--|
| Thema des UV: „Höher, schneller, weiter“ – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen | | |
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | | Inhaltsfelder: d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe | | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3] | | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK <ul style="list-style-type: none"> • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK <ul style="list-style-type: none"> • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Neuerlernen der Kugelstoßtechnik • Fertigniveau in den verschiedenen Techniken wird vertieft und erweitert • Ziel: Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfs unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens (Bundesjugendspiele) | <ul style="list-style-type: none"> • Zunächst: Lehrerzentriert, um die Sicherheit beim Kugelstoßen zu gewährleisten • Vom Einfachen zum Komplexen: Vom Standstoß zum „Angehen“ (für Fortgeschrittene) • Analyse von Bildreihen • Partnerkorrektur mit Hilfe von Beobachtungsbögen • Differenzierte Bewegungsaufgaben • (Kooperative Lernformen) | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoß: Standstoß, Regelwerk, Kugelstoßring, ggf. einfache weitere führende Technik z.B. „Angehen“ • Ballwurf mit Stemschritt und Kopplung der Teilbewegungen → Ziel Bogenspannung und werfen aus dem ganzen Körper, Phasierung • Schrittweitsprung • Fester Anlauf • Absprung aus der Zone • Phasierung • Start aus dem Startblock <p>Fachbegriffe:</p> <p>Siehe reflektierte Praxis</p> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft, Motivation • Entwicklungsfortschritt, Individuelle Verbesserung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoß: technische Merkmale, Kopplung der Teilbewegungen, Impuls aus dem Bein, hoher Ellbogen • Weitsprung: konstanter Anlauf, Merkmale des Schrittweitsprungs • Ballwurf: Bogenspannung/Wurf aus ganzem Körper • Teilleistungen werden in Punkte umgerechnet • Auswertung unter https://www.bundesjugendspiele.de/ |

10. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 8: Freiraum 15 Std

1. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 18 | Nummer des UVs im BF/SB: 3.6 |
|--|---|------------------------------|
| Thema des UV: „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen | | |
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • 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] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] | 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] MK <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] | |

- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Neuerlenen der Hochsprungtechnik (Kugelstoßen) | <ul style="list-style-type: none"> • Offene Erprobungsphase mit verschiedenen Überquerungsmöglichkeit (einbeinig, beidbeinig, vorwärts, seitlich, rückwärts) • Vom Einfachen zum Komplexen: Vom Scherensprung zum Fosburyflop Flop“ • Ganzheitliche und elementenhaft-synthetische Anteile (Zergliederungsmethode) • Analyse von Videos, Bildreihen • Partnerkorrektur mit Hilfe von Beobachtungsbögen und Videofeedback • Differenzierte Bewegungsaufgaben | <p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Hochsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie überquere ich die Zauberschnur am besten? • Vergleich der ganzheitlichen und der elementenhaft-synthetischen Lernmethode → Welcher Lernweg hilft mir, um die komplexe Technik Fosburyflop Flop zu lernen? <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scherensprung • Fosburyflop Flop • Phrasierung • Brücke/Bogenspannung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Motivation • Entwicklungsfortschritt, Individuelle Verbesserung <p>punktuell:</p> <p>Hochsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriterien der einzelnen Phasen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bogenförmiger Anlauf ○ Einbeiniger Absprung ○ Bogenspannung/Brücke ○ Sichere Landung |

2. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 1.8 |
|--|--|------------------------------|
| Thema des UV: „Mehr als Gymnastik“ – Spezielles Aufwärmen für die Wintersportfahrt auf dem „Trockenen“ planen, durchführen und auf Funktionalität hin evaluieren | | |
| Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen | Inhaltsfelder: f - Gesundheit | |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1] • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] MK <ul style="list-style-type: none"> • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] UK <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends 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"> • individuelle (anaerobe / aerobe) Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Merkmale körperlicher Reaktionen bei kraftausdauernden Belastungen spüren und beschreiben • Die beim Ski- / SB-Fahren beanspruchte Muskulatur trainieren / kräftigen • Gleichgewicht trainieren | <ul style="list-style-type: none"> • Circuit-Training • Binnendifferenzierung (Intensität, Umfang) • Expertengruppen/ Gruppenpuzzle | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besondere Herausforderungen von Schneesport? Warum darauf vorbereiten? <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aerob vs. anaerob • statisch vs. dynamisch • Ausdauer, Kraftausdauer • Bezeichnung einzelner Muskeln, z. B. M. quadriceps femoris (Vierköpfiger Oberschenkelmuskel) | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nach MEISTER-Modell <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung und Anleitung einer Ski-Fit-Sequenz |

3. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 18 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.7 |
|---|---|------------------------------|
| Thema des UVs: „Die Mannschaft gewinnt“ – Positionsangriff und Mann-Mann-Verteidigung als erste Mannschaftstaktik erlernen und reflektieren | | |
| Spiele in und mit Regelstrukturen -Sportspiele | Inhaltsfeld(er): e - Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball) | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport (e) | |
| 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. (10 BWK 7.3) | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a., wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. (10 SK e1) 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) 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. (10 UK e1) | |

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • von der Individualtaktik zur Mannschaftstaktik • Positionsangriff | <ul style="list-style-type: none"> • Spiel 5:5 • Einfache analoge und digitale Darstellungen kennen-, verstehen- und selbst anfertigen lernen • Übern und festigen basketballspezifischer Techniken | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situationsangemessenes Spielverhalten, Umschalten von Angriff zu Abwehr <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standwurf • Mann-Mann-Verteidigung | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sind in der Lage, schwächere Mitschüler zu unterstützen und Formen selbstständigen und eigenverantwortlichen Arbeitens mit analogen und digitalen Medien durchzuführen und danach auf dem Spielfeld umzusetzen (Gruppenarbeit). <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie bewegen sich taktisch sinnvoll u. mannschaftsdienlich entsprechend den erlernten Vorgaben im Spiel 5:5 (Mann-Mann-Verteidigung). • Sie können die Ergebnisse ihrer Gruppenarbeit auf dem Spielfeld und mediengestützt vor der Klasse präsentieren. • Durchführung des Standwurfs mit korrekter Technik. • Durchführung KL von und mit links. |

4. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9: Freiraum (15 Std.)

5. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9: Skifahrt (20 Std.)

6. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9

| Jahrgangsstufe: 9 | Dauer des UVs: 6 | Nummer des UVs im BF/SB: 1.7 |
|--|--|------------------------------|
| Thema des UV: „Flinke Hände“ – Jonglage mit drei Bällen erlernen und dabei grundlegende koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln | | |
| Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen | Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen | |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] | 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] 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] | |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] <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] |
|--|---|

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Fähigkeiten schulen (Reaktions-, Umstellungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts-, Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit), z.B. https://www.youtube.com/watch?v=ZgibI16Pmbo • Einführung Jonglage: Genaueres und regelmäßiges Werfen mit einem Ball, zwei Bällen Die Säule“ erste Jonglierversuche mit drei Bällen https://www.mobilesport.ch/favorites-de/?token=44a696da52c544e9dc0ff72b0e0431fd-17456743-15495082 | <ul style="list-style-type: none"> • Video-Tutorials • SuS als Experten • mit zwei, drei, vier, fünf Bällen jonglieren • kurze Jonglage-Kür • Methodische Prinzipien: • vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen | <ul style="list-style-type: none"> • Einführung des KAR-Modell (in den Grundzügen) | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Frustrationstoleranz • Ehrgeiz • Individueller Leistungsfortschritt • MEISTER-Modell <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration evtl. kurze Kür |

7. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9: Freiraum (24 Std.)

1. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 18 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.8 |
|---|--|--|
| Thema des UV: Zusammen macht Badminton mehr Spaß – wir lernen Doppel und Mixed spielen | | |
| Spiele in und mit Regelstrukturen -Sportspiele | | Inhaltsfeld(er): e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele (Badminton) | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none"> Struktur und Funktion von Bewegungen (a) Interaktion im Sport (e) | |
| 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) | 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) Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (10 SK e1) MK <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (10 MK e2) einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (10 MK e2) UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (10 UK a1) 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"> • Zusammenspiel von Jungen und Mädchen im Mixed • Spielgemäßes Konzept • Weiterentwicklung von Spielfertigkeiten und -fähigkeiten (lange Angabe, Clear) | <ul style="list-style-type: none"> • Hinführung zu einem taktischen Verhalten im Doppel und Mixed • Beobachtungen von Spielen/Spielstrukturen • Kriterienorientierter Vergleich | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiede Mixed und Doppel • Kurze Wdh. bekannter Techniken <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tandem- und Parallelaufstellung • Smash • Drop • Kurze Angabe | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faires Zusammenspiel von Jungen und Mädchen • Regeln bewusst verstehen und umsetzen können • Absprachen treffen und einhalten • Eigenständiger Auf- und Abbau <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelgerechtes Doppel- oder Mixedspiel mit Kenntnis über Zählweise und Spielfeldlinien (Organisation, Durchführung und Bewertung von Spielen) • Smash, Drop, kurze Angabe |

2. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 18 | Nummer des UVs im BF/SB: 6.5 |
|---|---|------------------------------|
| Thema des UV: Stepaerobic | | |
| Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste | Inhaltsfeld(er): b - Bewegungsgestaltung | |
| Inhaltliche(r) Kern(e): <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung | Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): <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 tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren (10 BWK 6.2) | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen (10 SK b1) 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) • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach- um- neugestalten (10 MK b2) • Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (10 MK b3) | |

3. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 18 h | Nummer des UVs im BF/SB: 1.8 |
|---|---|---|
| <p>Thema des UV: „Welches Training passt zu mir?“ – Verschieden Varianten des Crossover-Fitness kennenlernen, kriteriengeleitet einschätzen und ein Training gemäß des eigenen Fitnessstandes erstellen.</p> | | |
| <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> | | <p>Inhaltsfelder: f - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> |
| <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • allgemeines und spezielles Aufwärmen | <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] | |
| <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein gesund-funktionales Muskeltraining (Crossover-Fitness) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3] – S. 33 • sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1] – S. 33 | <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [? 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] <p>MK</p> | |

- Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren. [10 MK f2]

UK

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

| Didaktische Entscheidungen | Methodische Entscheidungen | Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Bewegungsintensität • Aktuelle Fitnesstrends aufgreifen • Individuelle Trainings erstellen • Eingangs- und Ausgangstest als Orientierung für die Einschätzung der eigenen Fitnessstandes | <ul style="list-style-type: none"> • Anleiten von Erwärmungs- und Cooldownphasen • Ausprobieren • Übungen beschreiben und in Hinblick auf das Trainingsziel und die Gesundheit bewerten • Partner- und Kleingruppenarbeit • Feedbackrunden | <p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung und Funktion von grundlegenden Trainingsprinzipien • Rahmenbedingungen analysieren • Differenzierung verschiedener Trainingsvarianten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität, -umfang, und -dichte • Crossover-Fitness • TABATA • EMOM | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung der ausgewählten Übungen • Anstrengungsbereitschaft • Reflexionsfähigkeit • Anleitung des Warm-Ups/Cooldowns • Berücksichtigung der Trainingsprinzipien beim Erstellen eines individuellen Workouts |

4. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10: Freiraum (6 Stunden)

5. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 18 | Nummer des UVs im BF/SB: 5.5 |
|---|---|------------------------------|
| Thema des UV: „Unser Run!“ – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren | | |
| Bewegen an Geräten – Turnen | Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung c – Wagnis und Verantwortung | |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] • Handlungssteuerung [c] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <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] | |

- 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]

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]

6. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UVs: 18 | Nummer des UVs im BF/SB: 3.7 |
|--|--|---|
| Thema des UV: „Unser Fünfkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten | | |
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | | Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverständnis im Sport [d] • 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] | 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] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] | |

7. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10: Freiraum (24h)