

# Schulinternes Curriculum

# SPORT



**GESAMT  
SCHULE**  
AM FORST  
GARTEN

# **Inhalt**

## **Grundlagen der Leistungsbewertung**

### **Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 5**

#### **Themen:**

- Basketball
- Leichtathletik
- Gemeinsam Spielen
- Team entwickeln

### **Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 6**

#### **Themen:**

- Leichtathletik
- Volleyball
- Schwimmen

### **Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 7**

#### **Themen:**

- Tanzen
- Basketball
- Handball
- Badminton

### **Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 8**

#### **Themen:**

- Fitness
- Geräteturnen

- Leichtathletik
- Volleyball

## **Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 9**

### **Themen:**

- Basketball
- Leichtathletik
- Tanzen

## **Kompetenzerwartungen am Ende der Klasse 10**

### **Themen:**

- Schwimmen
- Fitness
- Frisbee
- Kleine Zielspiele
- Volleyball

# Kriterien zur Leistungsbewertung

## Sportmotorische Fähigkeiten:

- Sportliche qualitative Leistungen im **Lernergebnis** (Zeiten, Weiten, Techniken, Taktiken, Bewegungs-Qualitäten, Kreativität...)
- Sportliche Leistungen im **Lernprozess** (individuelle Leistungssteigerungen, sich verbessern wollen und können)
- Sich anstrengen wollen und können, **Motivation** zeigen

## Kognitive Fähigkeiten:

- Mündliche Beiträge in Gesprächsrunden (Was ist wichtig? Was kann/soll verbessert werden?)
- Selbständige Mitgestaltung des Unterrichts
- Präsentationsfähigkeit vor der Lerngruppe

## Soziale Fähigkeiten:

- Partner- und Teamplayer (Hilfsbereitschaft und Unterstützung)
- Fairplay (Einhalten von Spielregeln und Übungsvorgaben)
- Gemeinsames Helfen bei Auf- und Abbau
- Bei Erklärungen und Demonstrationen aufmerksam zuhören und beobachten können

## Sonstiges:

- Angemessene Sportkleidung
- Sachgerechter Umgang mit den eingesetzten Materialien
- Pünktliche und regelmäßige Teilnahme
- Klare Entschuldigungsregelung

## Jahrgangsstufe 5

### Sich zusammen anstrengen und Spaß haben -Teamfähigkeit entwickeln

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
I e 2	Sich zusammen anstrengen und Spaß haben -Teamfähigkeit entwickeln	Miteinander spielen - Kleine Spiele zum sportlichen Kennenlernen	Kleine Spiele - Kooperative Spiele	2-Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	e- Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	
8 Stunden	<p>Du kannst kleine Spiele spielen und die Spielregeln einhalten.</p> <p>Du handelst im Sportunterricht fair und unterstützt dein Team im Positiven.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Fangspiele, z.B. mit               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hindernissen</li> <li>○ Staffelbetrieb</li> <li>○ Würfeln</li> </ul> </li> <li>• Spiele mit Bällen, z.B.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zombiball</li> </ul> </li> <li>• Kleine Mannschaftsspiele mit Bällen (z.B. Völkerball, Superball, Hühnerball etc.)</li> <li>• Kleine Bewegungsaufgaben, z.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Seilchenspringen, Dribbling, Rollen</li> </ul> </li> <li>• Kleine Spielen zur Hinführung zu Volleyball, z.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Werfen &amp; Fangen über die Schnur, Ball über Schnur, Spielen mit Pritschen &amp; Baggern</li> </ul> </li> </ul>	<p>diverse Bälle</p> <p>Matten</p> <p>Kästen</p> <p>Leibchen</p>

--	--	--	--

### Ein Sportspiel entdecken - Basketball: Ballgewöhnung - Einführung in Dribbeln, Passen, Fangen

UV Jg 5	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
e 7	Ein Sportspiel entdecken - Basketball: Ballgewöhnung - Einführung in Dribbeln, Passen, Fangen	Im Team mit- und gegeneinander spielen – einfache Aufgaben im Mannschaftsspiel Basketball technisch und taktisch sicher sowie regelgeleitet bewältigen	Mannschaftsspiel (Basketball)	7- Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	e- Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	

<p>Einheit 1: ca. 4 Stunden</p>	<p>Du kannst in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische. koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen. (BWK)</p> <p>Du handelst in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair. (BWK)</p>	<p><u>Ballgewöhnung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Fangspiele mit dem Ball</li> <li>• Spiele mit Bällen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zombiball, Balltreiben auf Medizinbälle, Bälle klauen</li> </ul> </li> </ul>	<p>Basketbälle Medizinbälle</p>
<p>Einheit 2: Ca. 10 Stunden</p>	<p>Du kannst in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische. koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen. (BWK)</p> <p>Du handelst in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair und kannst das Mannschaftsspiel Basketball in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. (BWK)</p> <p>Du kannst spieltypische verbale und non verbale Kommunikationsformen anwenden. (MK)</p> <p>Du kannst grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen. (MK)</p>	<p><u>Grundlagen schaffen: Passen, Fangen, Dribbeln</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsformen in Gassenaufstellung</li> <li>• Stationenbetrieb</li> <li>• Dribbelparcours</li> <li>• Kleine Spiele zur Hinführung zum Basketballspiel und Einführung in die Regelstrukturen, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Werfen &amp; Fangen (10er-Ball)</li> <li>○ Kleinfeldspiele 3:3 und 4:4</li> <li>○ Streetball: 3:3 auf einen Korb</li> </ul> </li> </ul>	<p>Bänke Hütchen</p> <p>Basketbälle Leibchen</p>

	Du kannst die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen. (UK)		
--	--	--	--

UV JG5	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
IX d 3	Laufen ohne Schnaufen	Einführung in das Ausdauerlaufen	Sprint, Wurf und Weitsprung und Ausdauerlauf	Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik	Leistung

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle/ Sportplatz einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle/Sportplatz</li> </ul>	
4 Stunden	Du kannst die Regeln in der Sporthalle/ Sportplatz einhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Fangspiele, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mit Hindernissen</li> <li>○ Staffeln</li> </ul> </li> </ul>	<div style="text-align: center;">diverse Bälle</div> <div style="text-align: center;">Matten</div> <div style="text-align: center;">Kästen</div>

	Du handelst im Sportunterricht fair und unterstützt dein Team positiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Würfeln</li> <li>● Einführung Aufwärmen (<b>3 Phasenmodell</b>) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lauf- ABC</li> <li>○ Stretching/ Kräftigung</li> <li>○ Spielerische Einstimmung</li> </ul> </li> </ul>	Leibchen
4 Stunden	Du kannst – ohne Unterbrechung – in deinem Tempo 10 Minuten laufen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kleine Übungsreihen zum Sprint, Weitsprung und Ballwurf</li> <li>● Einführung ausdauernd Laufen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zeitschätzlauf</li> <li>○ Laufen und Puls</li> <li>○ Laufspiele: /Biathlon</li> <li>○ Runde durch den Forstgarten</li> <li>○ MZA bis 10 Minuten</li> </ul> </li> </ul>	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div>diverse Bälle</div> <div>Matten</div> <div>Kästen</div> <div>Leibchen</div> </div>

### Sich zusammen anstrengen und Spaß haben -Teamfähigkeit entwickeln

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
I e 2	Sich zusammen anstrengen und Spaß haben -Teamfähigkeit entwickeln	Miteinander spielen - Kleine Spiele zum sportlichen Kennenlernen	Kleine Spiele - Kooperative Spiele	2-Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	e- Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	
8 Stunden	<p>Du kannst kleine Spiele spielen und die Spielregeln einhalten.</p> <p>Du handelst im Sportunterricht fair und unterstützt dein Team im Positiven.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Fangspiele, z.B. mit               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hindernissen</li> <li>○ Staffelbetrieb</li> <li>○ Würfeln</li> </ul> </li> <li>• Spiele mit Bällen, z.B.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zombiball</li> </ul> </li> <li>• Kleine Mannschaftsspiele mit Bällen (z.B. Völkerball, Superball, Hühnerball etc.)</li> <li>• Kleine Bewegungsaufgaben, z.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Seilchenspringen, Dribbling, Rollen</li> </ul> </li> <li>• Kleine Spielen zur Hinführung zu Volleyball, z.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Werfen &amp; Fangen über die Schnur, Ball über Schnur, Spielen mit Pritschen &amp; Baggern</li> </ul> </li> </ul>	<p>diverse Bälle</p> <p>Matten</p> <p>Kästen</p> <p>Leibchen</p>

UV JG 6	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
IX d 3	Lauf- Sprung- Wurf- Führerschein	Training der leichtathletischen Disziplinen und Einführung in die Arbeit mit einem Trainingstagebuch	Dreikampf und Ausdauerlauf	Laufen, Springen, Werfen  Leichtathletik	Leistung

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
4 Stunden	<p>Du kannst die Regeln in der Sporthalle/ Sportplatz einhalten</p> <p>Du handelst im Sportunterricht fair und unterstützt dein Team im Positiven.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Fangspiele, z.B. mit <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hindernissen</li> <li>○ Staffelbetrieb</li> <li>○ Würfeln</li> </ul> </li> <li>• Einführung Aufwärmen (3 Phasenmodell) - eventuell: Durchführung durch SuS <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lauf- ABC</li> <li>○ Stretching/ Kräftigung</li> <li>○ spielerische Einstimmung</li> </ul> </li> </ul>	<p>diverse Bälle</p> <p>Matten</p> <p>Kästen</p> <p>Leibchen</p>

6 Stunden	<p>Du kannst ein Trainingstagebuch führen.</p> <p>Du kannst grundlegende leichtathletische Disziplinen trainieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt: (spielerische) Übungsreihen zum Sprint, Weitsprung und Ballwurf mit <b>Trainingstagebuch</b>.</li> <li>• ausdauernd Laufen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Laufspiele: Biathlon</li> <li>○ Runde durch den Forstgarten</li> </ul> </li> </ul>	<p>diverse Bälle</p> <p>Matten</p> <p>Kästen</p> <p>Leibchen</p>
-----------	--	--	--

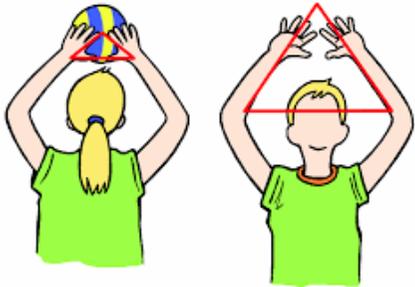
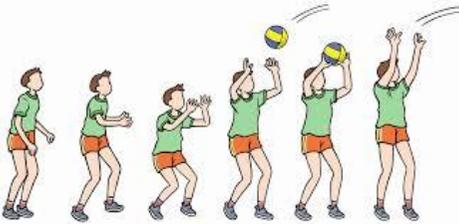
## Jahrgangsstufe 6

### Ein Sportspiel entdecken – Hinführung zum Volleyball: vom Ball-über-die-Schnur als Hinführungsspiel zum oberen Zuspielspiel (Pritschen)

UV Jg 5	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
e 7	Ein Sportspiel entdecken - Volleyball	Vom Einfachen zum Komplexen und vom Leichten zum Schweren: im Team mit- und gegeneinander spielen – mittels hinführender Spielformen (Ball-über-die-Schnur) zum Zielspiel → Volleyball: oberes Zuspiel	Mannschaftsspiel (Ball-über-die-Schnur / Volleyball: oberes Zuspiel)	7- Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	e- Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	

<p>Einheit 1: ca. 2 Stunden</p>	<p>Du kannst in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische. koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen. (BWK)</p> <p>Du handelst in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair. (BWK)</p>	<p><u>Ballgewöhnung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Fangspiele mit dem Ball</li> <li>• Spiele mit Bällen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zombiball, 10er-Ball (Parteiball), Nummernball, ...</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Hinführung: Vom Einfachem zum Komplexen und vom Leichten zum Schweren</u></p> <p>→ <b>Ball-über-die Schnur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spielidee</li> <li>○ Vom Miteinander zum Gegeneinander</li> <li>○ Spielzüge in der eigenen Mannschaft (max. 3 Pässe, ...)</li> <li>○ Aufstellungen → Platzdeckung</li> <li>○ Mini-Turnier</li> <li>○ Teamgrößen können variiert werden</li> </ul>	<p>Volleybälle (groß und normal) Softbälle</p> <p>Volleybälle oder Softbälle, Netz (tiefer hängend)</p>

<p>Einheit 2: Ca. 5 Stunden</p>	<p>Du kannst in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen. (BWK)</p> <p>Du handelst in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair und kannst das Mannschaftsspiel Basketball in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. (BWK)</p> <p>Du kannst spieltypische verbale und non verbale Kommunikationsformen anwenden. (MK)</p> <p>Du kannst grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen. (MK)</p> <p>Du kannst die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen. (UK)</p>	<p><u>Vom Einfachen zum Komplexen und vom Leichten zum Schweren</u></p> <p>→ das obere Zuspiel (Pritschen) → Annäherung an Zielspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spielidee bekannt</li> <li>○ Spielgerät: großer, weiche Volleyball (vorerst)</li> <li>○ Technischschulung</li> <li>○ Spielformen (z.B. Nummernball) und Übungsformen</li> <li>○ Vom Miteinander zum Gegeneinander → wer schafft es, so oft wie möglich im oberen Zuspiel übers Netz zu spielen?</li> <li>○ Mini- oder Midi-Formen</li> <li>○ Strategien: Spielzüge innerhalb der Mannschaft, Positionen</li> </ul> <p>Spielgerät: normaler Volleyball <i>(Differenzierungsmöglichkeit: um das Spiel zu verlangsamen und den SuS somit mehr Zeit zum reagieren / agieren bietet, kann man die Regel einführen, dass der Ball für einen kurzen Moment gehalten werden darf)</i></p>	<p>Große Übungsvolleybälle, Netz (tiefer hängend), Abbildungen zum oberen Zuspiel</p>  
-------------------------------------	--	---	--

## Was passiert mit meinem Körper im Wasser und was muss ich beim Brustschwimmen alles beachten? -Wassergewöhnung und Brustschwimmen

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
1 a 4	Was passiert mit meinem Körper im Wasser und was muss ich beim Brustschwimmen alles beachten? - Wassergewöhnung und Brustschwimmen	Übungen zur Wassergewöhnung  Brustschwimmtechnik einschließlich Wende	Grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Wende	4-Bewegen im Wasser-Schwimmen	a- Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Schwimmhalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Schwimmunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Schwimmhalle</li> </ul>	Checkliste für die LuL
4 Stunden	Du kannst das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wassergewöhnungsspiele: Hahnenkampf, Perlentaucher, Pullboy-Kampf, Spiele mit dem Ball</li> <li>• Übungen zum Wasserwiderstand und –auftrieb</li> <li>• Tauchübungen</li> <li>• Spiel: Wer hat Angst vorm Wassermann</li> </ul>	Ringe Pullboys Bälle

<p>2 Stunden</p>	<p>Du kannst die Armtechnik beim Brustschwimmen ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Basisübungen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Brustarmbewegung („Maulwurfbewegung“) außerhalb des Beckens: „<i>Strecke, Klappe, ziehe, zur Brust</i>“</li> <li>○ Brustarmbewegungen am Beckenrand</li> <li>○ Brustarmbewegungen im Hockgang</li> <li>○ Brustarmbewegungen in der Gleitlage</li> </ul> </li>   <li>1. <u>Übungen zur Verbesserung der Feinform:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Brustarmbewegungen mit Atmung</li> </ul> </li> </ul>	<p>Schwimmbretter Schwimmnudeln</p>
<p>2 Stunden</p>	<p>Du kannst die Beintechnik beim Brustschwimmen ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. <u>Basisübungen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ „Suppenrühren“ im Sitz am Beckenrand</li> <li>○ Schwunggrätsche im Liegen am Beckenrand oder im Wasser mit Griff am Beckenrand</li> <li>○ Schwunggrätsche in Gleitlage mit Schwimmbrett oder Schwimmnudel</li> </ul> </li>   <li>3. <u>Übungen zur Verbesserung der Feinform:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schwunggrätsche im Nudelsessel in Rückenlage</li> <li>○ Schwunggrätsche in senkrechter Körperposition im Sitz auf der Schwimmnudel</li> </ul> </li> </ul>	<p>Schwimmbretter Schwimmnudeln</p>

<p>2 Stunden</p>	<p>Du kannst die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens koordinieren.</p>	<p><b>4. Mögliche Spiel-bzw. Übungsformen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kurze Wiederholungen der Übungen zu den beiden Techniken</li> <li>○ SuS verbinden die Techniken mithilfe der Schwimmnudel</li> <li>○ Übung „Brust Gesamtbewegung mit Atmung“</li> </ul>	<p>Schwimmbretter Schwimmnudeln</p>
<p>2 Stunden</p>	<p>Du lernst die Kippwende kennen</p>	<p><b>5. Mögliche Übungsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die Wende im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben</li> <li>○ Erst das Angleiten mit Abschlagen der Hände üben</li> <li>○ Anhocken üben</li> <li>○ Gesamtbewegung üben</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 7

### Tanzen – Gestalten – Darstellen (If (b); BF/SB 6)

#### Let's dance – Gestaltung einer Gruppenchoreographie

Die SuS entwickeln, präsentieren und beurteilen kurze Gruppenchoreographien [mit Alltagsgegenständen], indem sie die Rhythmusgewöhnung in tänzerischen Grundformen erproben, eine Gestaltungsidee entwickeln und diese präsentieren.

Dadurch verbessern sie ihre sozialen Kompetenzen und vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich der Bewegungsgestaltung.

Kompetenzen	Inhalte	Material
Die SuS können...: <ul style="list-style-type: none"><li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li><li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben (BWK),</li><li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li><li>• einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren (MK),</li><li>• einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gestaltung einer Gruppenchoreographie in Verbindung mit Alltagsgegenstände</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PET-Flaschen,</li><li>• Bälle,</li><li>• Besen,</li><li>• Eimer/Töpfe,</li><li>• Kochlöffel,</li><li>• usw.</li></ul>

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
<b>Einheit 1</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li> </ul> <p><b>Konkretisierung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Rhythmus wahrnehmen</li> <li>• den 4/4-Takt anzählen („... 5, 6, 7, 8“)</li> <li>• die vorgegebenen Tanzschritte zielgerecht nachahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rhythmusgewöhnung und Erprobung vorgegebenen Tanzbewegungen</b></li> <li>• <b>Rhythmusläufe</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PET-Flaschen,</li> <li>• Bälle,</li> <li>• Besen,</li> <li>• Eimer/Töpfe,</li> <li>• Kochlöffel,</li> <li>• usw.</li> </ul>
<b>Einheit 2</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li> <li>• den Rhythmus wahrnehmen und den 4/4-Takt anzählen („... 5, 6, 7, 8“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rhythmusgewöhnung und Erprobung von Grundbewegungen in Verbindung mit Handgeräten</b></li> <li>• <b>Entwicklung einer Gestaltungsidee</b></li> </ul>	
<b>Einheit 3</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsqualität (Raumwege) kennen lernen</b></li> <li>• <b>Erprobung und Präsentation einer Bewegungsgestaltung</b></li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben (BWK),</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li> <li>• einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren (MK),</li> <li>• einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK).</li> </ul>		
<b>Einheit 4</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben (BWK),</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anwendung der erlernten Bewegungskriterien</b></li> <li>• <b>Entwicklung einer Choreographie</b></li> </ul>	
<b>Einheit 5</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Weiterentwicklung der Choreographie</b></li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben (BWK),</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li> </ul>		
<b>Einheit 6</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben (BWK),</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Festigung der Choreographie</b></li> </ul>	
<b>Einheit 7</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Merkmale von <i>Bewegungsqualität</i> wahrnehmen und in einer <i>Bewegungsgestaltung</i> anwenden (BWK),</li> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben (BWK),</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (MK),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewertung und Präsentation der Choreographien</b></li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren (MK),</li> <li>• einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK).</li> </ul>		
--	---	--	--

### Ein Sportspiel entdecken - Basketball: Wie kommt der Ball in den Korb und wie kann ich das verhindern?

UV Jg. 7	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
e 7	Ein Sportspiel entdecken - Basketball: Wie kommt der Ball in den Korb und wie kann ich das verhindern?	Im Team mit- und gegeneinander spielen – Aufgaben im Mannschaftsspiel Basketball technisch und taktisch sicher sowie regelgeleitet bewältigen	Mannschaftsspiel (Basketball)	7- Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	e - Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	

<p>Einheit 1: Ca. 2 Stunden</p>	<p>Du kannst in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. (BWK)</p>	<p><u>Wiedereinstieg - Ballgewöhnung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielabzeichen Basketball in Bronze: Dribbeln, Passen, Fangen, Standwurf als Stationenbetrieb</li> </ul>	<p>Basketbälle</p>
<p>Einheit 2: Ca. 8 Stunden</p>	<p>Du kannst in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. (BWK)</p> <p>Du kannst Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. (BWK)</p> <p>Du kannst dich in komplexen Handlungs- und Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. (BWK)</p> <p>Du kannst das Spiel Basketball fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. (BWK)</p> <p>Du kannst grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und</p>	<p><u>Einführung in Korbwürfe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korbleger</li> <li>• Sprungwurf</li> <li>• fortlaufende Übungen zum Passen, Dribbeln und Fangen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stationenbetrieb</li> <li>○ Parcours</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Einführung in Verteidigung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manndeckung</li> </ul> <p>Kleine Spiele zur Hinführung zum Basketballspiel und Einführung in die Regelstrukturen, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kleinfeldspiele 3:3 und 4:4</li> <li>○ Streetball: 3:3 auf einen Korb</li> <li>○ 5:5 auf zwei Körbe (großes Feld)</li> </ul>	<p>Basketbälle</p> <p>Leibchen</p> <p>Ggf. Bänke, Hütchen für einen Parcours</p>

	die Folgen der Regelveränderungen erläutern. (MK)		
Einheit 3: Ca. 2-4 Stunden	Du kannst verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen. (UK)	Technische und taktische Überprüfung mithilfe eines Parcours und in der Spielsituation Turnierform: zufällig zusammengestellte Mannschaften, koedukative Mannschaften, Einsatz von Schiedsrichtern und ggf. Handycaps für starke SuS zur Regulierung des Spiels	Basketbälle Leibchen

## Jahrgangsstufe 8

### Was passiert mit meinem Körper im Wasser und was muss ich beim Brustschwimmen alles beachten? -Wassergewöhnung und Brustschwimmen

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
5 a 1	Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden	Fitnessübungen zur Feststellung des aktuellen Leistungsstandes und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit	Aufwärmen  Funktionsgymnastik und Haltungsaufbau  Fitness- und Konditionstraining	1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	a- Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

			Entspannungstechniken		
--	--	--	-----------------------	--	--

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	Checkliste für die LuL
2 Stunden	<p>Du kannst dich unter Anleitung allgemein aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an eigenen Körperreaktionen wahrnehmen.</p> <p>Du kannst Faktoren der Leistungsfähigkeit zeigen und benennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen mit Hilfe von Lauf- und Fangspielen</li> <li>• Übungen nach Mark Verstegen: Handlauf, Hopslerlauf, Beschleunigte Wandübung</li> <li>• Sprungübungen</li> <li>• Spiel: Wer hat Angst vorm Löwen?</li> <li>• Pulsmessung am Handgelenk oder Halsschlagader</li> <li>• Fragen: Wie verändert sich dein Körper bei Belastung? (Herzschlag, Schwitzen,...)</li> <li>• z.B. Münchener-Fitnesstest (kann zur Diagnose als auch zur Beurteilung des Unterrichtserfolges benutzt werden. <a href="http://www.sportunterricht.de/mft/">http://www.sportunterricht.de/mft/</a>)</li> </ul>	<p>Langbank</p> <p>Seile</p> <p>Kästen</p> <p>Medizinbälle</p> <p>etc.</p>

2 Stunden	<p>Du kannst dich unter Anleitung allgemein aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an eigenen Körperreaktionen wahrnehmen.</p> <p>Du kannst Faktoren der Leistungsfähigkeit zeigen und benennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau und Erklärung eines Fitnessparcours in Kleingruppen</li> <li>• erste Durchführung der Übungen des Parcours</li> <li>• Fehlerkorrektur durch Lehrkraft und Mitschüler</li> <li>• Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit anhand eines Laufzettels.</li> </ul>	Parcours mit Geräten aus der Turnhalle Laufzettel
4-6 Stunden	<p>Du kannst dich unter Anleitung allgemein aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an eigenen Körperreaktionen wahrnehmen.</p> <p>Du kannst deine Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen</p>	<p>6. verschiedene Test ausprobieren und vergleichen</p> <p><a href="https://www.sportunterricht.ch/test/">https://www.sportunterricht.ch/test/</a></p>	unterschiedlich
2 Stunden	<p>Du kannst eine Entspannungstechnik unter Anleitung ausführen und deren Wirkung beschreiben.</p>	<p>7. Phantasiereise, Yoga, o.ä</p>	Gymnastikmatten

## Geräteturnen

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
I e 5	Turnen an Geräten	Mit 1 oder 2 Partnern als Hilfe, als Hindernis, als Begleiter Turnen	Partner- und Gruppenübungen an Geräten	Bewegen an Geräten - Turnen	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	
8 Stunden	<p>Du kannst an verschiedenen Geräten einzelne Elemente paarweise synchron turnen (Reck, Barren, Boden). (Andere Geräte momentan nicht vorhanden oder defekt).</p> <p>Du kannst turnerische Partner- oder Gruppenelemente entwickeln und üben und sie dann in einer Partnerübung einbauen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz- und Hangelübungen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stützen und Schwingen am Barren</li> <li>○ Hangeln und Stützen am Reck</li> <li>○ Sprung über einen Kasten</li> <li>○ Hangeln am Seil</li> <li>○ Stützübungen am Boden</li> </ul> </li> <li>• Erarbeitung einer Partner- oder Gruppenübung am Barren, Reck oder Boden (oder in einer Kombination verschiedener Geräte)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Boden: z.B. Rolle vorwärts, rückwärts, Streck sprung, Handstand, Rad</li> </ul> </li> <li>• Anfangs müssen den SuS verstärkt Hilfen für die synchrone turnerische Arbeit gegeben werden, z.B.</li> </ul>	<p>Matten</p> <p>Kästen</p> <p>Barren</p> <p>Reck</p>

	Du kannst deinem Partner helfen, ihn unterstützen und sichern	<p>das Nutzen von Auftaktbewegungen, Anzählen oder Blickkontakt mit dem Partner/der Partnerin halten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Hilfestellungen müssen erhalten und erweitert werden. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Boden: z.B. Handstand – Sicherung durch Hilfestellung</li> </ul> </li> </ul>	
--	---	--	--

UV JG8	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
<b>IX d 3</b>	Wir trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf und führen diesen durch	Planung und Durchführung eines (alternativen) Leichtathletikwettkampfs	Laufen, Springen, Werfen in Varianten	Laufen, Springen, Werfen  Leichtathletik	Leistung

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
2 Stunden		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Fangspiele, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mit Hindernissen</li> <li>○ Staffeln</li> <li>○ Würfeln</li> <li>○ Lauf- ABC</li> <li>○ Stretching/ Kräftigung</li> </ul> </li> </ul>	<div style="text-align: right;">diverse Bälle</div> <div style="text-align: right;">Matten</div> <div style="text-align: right;">Kästen</div> <div style="text-align: right;">Leibchen</div>

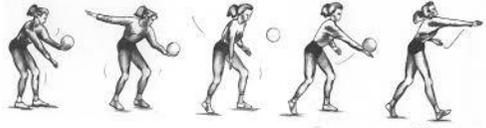
<p>6 Stunden</p>	<p>Du kannst grundlegende leichtathletische Disziplinen trainieren.</p> <p>Du kannst leichtathletische Übungen variieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt: (spielerische) Übungsreihen zum Sprint, Weitsprung und Ballwurf mit <b>Varianten</b> (Lauf-Spring- Wurf-Führerschein)</li> <li>• ausdauernd Laufen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Laufspiele: Biathlon</li> <li>○ Runde durch den Forstgarten</li> <li>○ <b>MZA bis 20 Minuten</b></li> </ul> </li> </ul>	
<p>Fortlaufend</p>	<p>Du kannst einen leichtathletischen Wettkampf planen.</p> <p>Du kannst bei der Durchführung eines Wettkampfs für eine Station die Verantwortung übernehmen.</p>	<p>Planung und Durchführen eines leichtathletischen Wettkampfs (Varianten in der Wettkampfsituationen erarbeiten)</p>	

**Ein Sportspiel entdecken - Basketball: Wie kommt der Ball in den Korb und wie kann ich das verhindern?**

UV Jg. 7	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
e 7	Ein Sportspiel entdecken - Volleyball: vom Miteinander spielen zum gegeneinander Spielen – wie verhindere ich, dass die andere Mannschaft Punkte erzielt?	Im Team mit- und gegeneinander spielen – Annäherung an die Zielspielform → unteres Zuspiel (Baggern)	Mannschaftsspiel (Volleyball)	7- Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	e - Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>• Regeln und Organisation in der Sporthalle</li> </ul>	
Einheit 1: Ca. 2 Stunden	Du kannst in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. (BWK)	<u>Wiedereinstieg - Ballgewöhnung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Einfachem zum Komplexen und von Leichten zum Schweren: Ball-über-die-Schnur als Wiedereinstiegsspiel</li> <li>• Spielgerät: Volleyball (Werfen und Fangen)</li> </ul>	Volleybälle, Netz

<p>Einheit 2: Ca. 8 Stunden</p>	<p>Du kannst in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. (BWK)</p> <p>Du kannst Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. (BWK)</p> <p>Du kannst dich in komplexen Handlungs- und Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. (BWK)</p> <p>Du kannst das Spiel Volleyball fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. (BWK)</p> <p>Du kannst grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern. (MK)</p>	<p><u>Annäherung an Zielspielform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wdh. des oberen Zuspiels im 2 <b>mit</b> 2 (vom <b>Miteinander</b> zum Gegeneinander) → wer schafft es am häufigsten im oberen Zuspiel übers Netz hin und her zu spielen?</li> <li>○ Spielgerät: Volleyball <i>(Differenzierungsmöglichkeit: großer, weicher Volleyball zum Einstieg, Zielspielgerät sollte so schnell wie möglich genutzt werden)</i></li> <li>○ Vom Miteinander zum <b>Gegeneinander</b>: 2 <b>gegen</b> 2 → wie kann ich verhindern, dass der Ball den Boden berührt</li> <li>○ Baggern: Technischschulung</li> <li>○ Spiel- und Übungsformen</li> <li>○ Spielformen mit Fokus auf 3-Ecks-Stellung</li> </ul> <p><i>(Differenzierungsmöglichkeit: um das Spiel zu verlangsamen und den SuS somit mehr Zeit zum reagieren / agieren bieten, kann man die Regel einführen, dass der Ball den Boden 1x berühren darf und erst beim 2. Berühren der Spielzug beendet ist)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Regeln</li> <li>○ Spielformen: vom 3:3 zum 4:4 (Mini &amp; Midi)</li> <li>○ Taktik</li> </ul>	<p>Volleybälle,  (evt. Große Übungsvolleybälle),  Netz (Zielhöhe (M: 2.43m, F: 2.24m), kann als Differenzierung tiefer aufgehangen werden)</p> <p>Abbildung zum unteren Zuspiel</p> 
-------------------------------------	--	---	--

		<u>Annäherung an die Zielspielform: die Spieleröffnung:</u> → der Aufschlag von unten <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Technischschulung + Übungen</li> <li>○ Spiel- und Übungsformen (z.B. Volleyball-Brennball)</li> </ul>	Abbildung zum Aufschlag von unten 
--	--	---	--

## Jahrgangsstufe 9

### Ein Sportspiel entdecken - Basketball: Finten und Angriffstaktik

UV Jg. 9	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
e 7	Ein Sportspiel entdecken – Basketball: Finten und Angriffstaktik	Im Team mit- und gegeneinander spielen – komplexe Aufgaben im Mannschaftsspiel Basketball technisch und taktisch sicher sowie regelgeleitet bewältigen	Mannschaftsspiel (Basketball)	7- Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	e - Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
<p>Einheit 1: Ca. 2 Stunden</p>	<p>Du kannst komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. (BWK)</p>	<p>Wiederholung der bisher gelernten Techniken: Dribbeln, Passen, Fangen, Korbwürfe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Übungsformen zu zweit, dritt oder viert, z.B. „Schweinchen“</li> <li>○ Kleinfeldspiele</li> </ul>	<p>Basketbälle Hütchen Leibchen</p>
<p>Einheit 2: Ca. 8 Stunden</p>	<p>Du kannst komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. (BWK)</p> <p>Du kannst die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. (BWK)</p> <p>Du kannst taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. (BWK)</p> <p>Du kannst das Spiel Basketball auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern. (BWK)</p> <p>Du kannst Darstellungen (z.B. Grafik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. (MK)</p> <p>Du kannst Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten</p>	<p><u>1. Vertiefung des Korblegers</u> spezifische Dreigliederung theoretisch und praktisch erkennen und durchführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Auftaktbewegung, Wurfbewegung, Landung</li> </ul> <p>Übungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung an den Körben mit Hütchen als Sichthilfe</li> <li>• „Reise um die Welt“</li> <li>• Wurfwettbewerbe mit Korblegern, z.B. Korbleger im Kontinuum</li> </ul> <p><u>2. Einführung einiger Finten</u> Ziel sollte es sein, dass die SuS die Finten im Spiel anwenden lernen, um ihrer Mannschaft einen Korbwurf zu ermöglichen und Gegner auszuspielen. (Literatur: Sportiv BB)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross over</li> <li>• Reverse Dribbling</li> <li>• Dribbling durch die Beine</li> </ul> <p><u>3. Taktik – Angriff: Give and go</u> Gruppentaktisches Mittel beim Zusammenspiel zweier Angreifer. Ähnlich dem Doppelpass schneidet der Ballbesitzer nach einem Pass zum Mitspieler vor oder hinter dem Gegenspieler zum Korb.</p> <p>Übungsformen, z.B.:</p>	<p>Basketbälle Leibchen</p>

	unterscheiden und situationsgerecht anpassen. (MK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Mannschaften (3-4 SuS) spielen pro Spielfeld gegeneinander. Eine Mannschaft bekommt einen Punkt, wenn ein Spieler den Ball als Aufsetzer an die Wand wirft und der abprallende Ball von einem Mitspieler gefangen wird.</li> <li>• Kleinfeldspiele</li> </ul>	
Einheit 3: Ca. 2-4 Stunden	<p>Du kannst Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen. (MK)</p> <p>Du kannst die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen (UK)</p> <p>Du kannst die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. (UK)</p>	<p>Technische Überprüfung mithilfe eines komplexen Parcours für die neuen Elemente Korbleger, Finten, Slalom und Give and go.</p> <p>Selbstständig organisierte Turnierform: zufällig zusammengestellte Mannschaften, koedukative Mannschaften, Einsatz von Schiedsrichtern und ggf. Handycaps für starke SuS zur Regulierung des Spiels</p>	<p>Bänke</p> <p>Hütchen</p> <p>Slalomstangen</p> <p>Basketbälle</p> <p>Leibchen</p>

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
IX d 3 JG 9	Leichtathletik	Kennenlernen einer weiteren leichtathletischen Disziplin (Hochsprung)	Hochsprung (Kugelstoßen)	Laufen, Springen, Werfen  Leichtathletik	Leistung

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
2 Stunden		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Sprungspiele, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mit Hindernissen</li> <li>○ Staffeln</li> <li>○ Würfeln</li> </ul> </li> <li>• Erste Sprungerfahrungen sammeln</li> </ul>	<div style="text-align: center;">diverse Bälle</div> <div style="text-align: center;">Matten</div> <div style="text-align: center;">Kästen</div> <div style="text-align: center;">Leibchen</div>
6 Stunden	Du kannst die Technik des (Schersprungs/ Fosbury- Flop) in Ansätzen umsetzen.	<div style="text-align: center;">Übungsreihe zum Hochsprung</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit welchem Bein springe ich ab?</li> <li>• Gerader Anlauf oder Kurvenlauf?</li> <li>• Vom Scherensprung zum Flop</li> <li>• Springen über die Zauberschnur</li> <li>• Stationenlernen zum Absprung, Lattenüberquerung und Landung</li> </ul>	<div style="text-align: center;">Hochsprunganlage</div> <div style="text-align: center;">Matten</div> <div style="text-align: center;">Kleine und große Kästen</div> <div style="text-align: center;">Hütchen</div>

## Tanzen – Gestalten – Darstellen (If (b); BF/SB 6)

### Kultureller Tanz - Bewegungskünste entwickeln und in einer Gruppe vorstellen

Die SuS entwickeln, präsentieren und beurteilen kurze Gruppenchoreographien [mit Alltagsgegenständen], indem sie die Rhythmusergewöhnung in tänzerischen Grundformen erproben, eine Gestaltungsidee entwickeln und diese präsentieren.

Dadurch verbessern sie ihre sozialen Kompetenzen und vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich der Bewegungsgestaltung.

Kompetenzen	Inhalte	Material
<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewege ns – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern (BWK),</li><li>• in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (BWK),</li><li>• Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewege ns- handeln integrieren (BWK),</li><li>• eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern (BWK).</li><li>• ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern (MK).</li></ul>	<p>4. Gestaltung einer Gruppenchoreographie auf Basis eines vorgegebenen Tanzstils</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Step-Aerobic</li><li>• Hip-Hop</li><li>• Jazz Dance</li><li>• Latin Dance</li><li>• Showtanz</li><li>• Gardetanz</li><li>• usw.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. Trends der Jugendkultur, Hobbies, etc.) für eine Präsentation nutzen (MK),</li> <li>• bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen und Darstellen kritisch bewerten und beurteilen (UK).</li> </ul>		
--	--	--

<b>Stunden</b>	<b>Kompetenzen</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Material</b>
<b>Einheit 1</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (BWK)</li> </ul> <p><b>Konkretisierung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Rhythmus wahrnehmen</li> <li>• den 4/4-Takt anzählen („... 5, 6, 7, 8“)</li> <li>• die vorgegebenen Tanzschritte zielgerecht nachahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rhythmusgewöhnung und Erprobung vorgegebenen Tanzbewegungen</b></li> <li>• <b>Rhythmusläufe</b></li> <li>• <b>Grundschnitte/ Bewegungsmuster</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Step-Aerobic</li> <li>• Hip-Hop</li> <li>• Jazz Dance</li> <li>• Latin Dance</li> <li>• Showtanz</li> <li>• Gardetanz</li> <li>• usw.</li> </ul>
<b>Einheit 2</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (BWK)</li> <li>• Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren. (BWK)</li> <li>• den Rhythmus wahrnehmen und den 4/4-Takt anzählen („... 5, 6, 7, 8“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Rhythmusgewöhnung und Erprobung von Grundbewegungen in Verbindung mit Handgeräten</b></li> <li>• <b>Entwicklung einer Gestaltungsidee</b></li> <li>• <b>Erprobung und Präsentation einer Bewegungsgestaltung</b></li> </ul>	

<b>Einheit 3</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (BWK)</li> <li>• Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. (BWK)</li> <li>• ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen (MK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegungsmöglichkeiten und Aspekte von Bewegungsqualität kennen lernen</b></li> <li>• <b>Entwicklung einer Gestaltungsidee</b></li> <li>• <b>Erprobung und Erweiterung in einer Bewegungsgestaltung</b></li> </ul>	
<b>Einheit 4</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (BWK)</li> <li>• Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren. (BWK)</li> <li>• Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. (BWK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Anwendung der erlernten Bewegungskriterien</b></li> <li>• <b>Entwicklung einer Choreographie</b></li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren. (BWK)</li> <li>• ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen (MK)</li> </ul>		
<b>Einheit 5</b>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewege ns – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (BWK)</li> <li>• Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren. (BWK)</li> <li>• Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. (BWK)</li> <li>• ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren. (BWK)</li> <li>• ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen (MK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Weiterentwicklung der Choreographie</b></li> </ul>	

<p><b>Einheit 6</b></p>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewege ns – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (BWK)</li> <li>• Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren. (BWK)</li> <li>• Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. (BWK)</li> <li>• ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren. (BWK)</li> <li>• ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen (MK)</li> <li>• bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen. (UK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Weiterentwicklung der Choreographie</b></li> </ul>	
<p><b>Einheit 7</b></p>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Festigung der Choreographie</b></li> </ul>	

	<p>auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. (BWK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren. (BWK)</li> <li>• ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen (MK)</li> <li>• bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen. (UK)</li> </ul>		
<p><b>Einheit 8</b></p>	<p>Die SuS können...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. (BWK)</li> <li>• ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren. (BWK)</li> <li>• ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen (MK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewertung und Präsentation der Choreographien</b></li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen. (UK)</li> </ul>		
--	--	--	--

## Jahrgangsstufe 10

### Wir wiederholen die Brustschwimmtechnik und üben das Weittauchen!

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
1 a 4	Wir wiederholen die Brustschwimmtechnik und üben das Weittauchen.	Brustschwimmtechnik einschließlich Wende  Weittauchen	Grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Wende	4-Bewegen im Wasser-Schwimmen	a- Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
---------	-------------	---------	----------

2 Stunden	Du kannst die Brustschwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Brustgesamtbewegung mit Atmung</li> </ul>	Offen
4 Stunden	Du kannst das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zum Startsprung</li> <li>• Übungen zum Startsprung mit anschließender Tauchphase</li> <li>• Übungen, so dass die SuS unter Wasser mit realistischer Einschätzung ihrer individuellen Fähigkeiten eine Tauchstrecke bewältigen</li> </ul>	Tauchringe Reifen etc.

### Kraulschwimmen

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
2 a4	Kraulschwimmen	Kennenlernen der Kraulschwimmtechnik	Grundlegende Schwimmtechnik einschließlich Wende	4- Bewegen im Wasser-Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
2 Stunden	Du kannst die Kraulbeintechnik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mögliche Spiel-bzw. Übungsformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Flossenschlagen am Beckenrand: „<i>Wer kann am lautesten mit der Flossensole auf das Wasser schlagen?</i>“</li> <li>○ „Zitterbeinschlag in Rückenlage mit Flossen“</li> <li>○ Beinschlagschwimmen mit und ohne Flossen auf der Schwimmnudel</li> <li>○ Rückenbeinschlag im „Nudelsessel“</li> <li>○ Beinschlagtauchen mit und ohne Flossen</li> </ul> </li> </ul>	Schwimmnudeln Flossen
2 Stunden	Du kannst die Kraularmtechnik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsaufgabe: „<i>Sitzkrawler</i>“ -&gt; Kraularmarbeit in Sitzposition mit Schwimmnudel</li> <li>• Bewegungsaufgabe: „<i>Hundstrab-Schwimmer</i>“-&gt; „<i>Schwimme wie ein Hund. Schiebe deine Hände wechselseitig unter der Wasseroberfläche weit nach vorn.</i>“</li> <li>• Bewegungsaufgabe: „<i>Kraul ohne Atmung</i>“</li> </ul>	Flossen Schwimmnudeln

2 Stunden	Du kannst die Arm- und Beinarbeit koordinieren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurze Wiederholungen der Übungen zu den beiden Techniken</li> <li>• SuS verbinden die Techniken mithilfe der Schwimmnudel</li> <li>• Übung „Kraul Gesamtbewegung“</li>   <li>• <u>Übungen zur Verbesserung der Kraultechnik:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verbesserung der Unterwasserarbeit:</li> <li>○ „<i>Stelle dir vor Fässer schwimmen vor dir im Wasser! Greife weit nach vorn über das erste Fass und rolle es unter deinem Körper durch in Richtung deiner Füße...</i>“</li> <li>○ „Paddelschwimmer“: Paddles an den Händen: „<i>Hebe deinen Ellenbogen beim Kraulschwimmen noch höher aus dem Wasser und greife weit nach vorn.</i>“</li> </ul> </li> </ul>	Schwimmbretter Schwimmnudeln Paddles Flossen
2 Stunden	Du kannst die Atmung beim Kraulschwimmen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mögliche Spiel-bzw. Übungsformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atmung am Beckenrand: einatmen und ausatmen</li> <li>○ Atmung mit Schwimmbrettern „Es wird nur mit einem Arm gekrault“</li> <li>○ Nach jedem dritten Armzug den Kopf seitlich aus dem Wasser nehmen</li> <li>○ Spiele zum Flossenschwimmen</li> </ul> </li> </ul>	Schwimmbretter Schwimmnudeln Flosse

UV JG10	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
II f 1	Fit und gesund - Fitness	Aufwärmen, Verletzungsvorbeugung	Aufwärmen, Entspannungstechniken	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gesundheit

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
fortlaufend	Du kannst die Regeln in der Sporthalle/Sportplatz einhalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln und Organisation des Sportunterrichts</li> <li>Regeln und Organisation in der Sporthalle/Sportplatz</li> </ul>	
2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du kannst dich selbstständig funktional, allgemein und sportartspezifisch aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen und leiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstständige diverse sportartspezifische Aufwärmübungen (Lauf-ABC, Seilchenspringen.)</li> <li>Dosierungsexperimente durchführen...<i>Wie fühle ich mich nach 3,4,5,6 Belastung?</i></li> <li>Vom Einfachen zum Komplexen</li> </ul>	Matten Bänke Kästen
4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du kannst deine individuelle Leistungsfähigkeit beurteilen.</li> <li>Du kannst grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitnessstests</li> <li>Zirkeltraining (Bankdrücken, Trizepsbeuge an der Bank, Rumpfbeuge, Klimmzüge, Schlussprünge auf Bank usw.) selbst entwickeln lassen</li> <li>Dehnübungen</li> <li>Theoretische Grundlagen der Trainingslehre</li> <li>Fitnessstest zur Kontrolle</li> </ul>	diverse Bälle Matten Kästen Leibchen Diverse Krafttrainingsgeräte

	<p>benennen, deren Bedeutung für die Gesundheit beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit entwerfen und umsetzen.</p>		<p>Protokollbögen</p>
<p>4- 6 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kannst unterschiedliche Entspannungstechniken ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.</li> <li>• Du kannst gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga (selbst angeleitet)</li> <li>• Funktionelles Bewegen im Alltag (Sitzen, Heben usw.)</li> <li>• Kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fitnessangebote überprüfen...Analyse eines kommerziellen Fitnessvideos</li> <li>○ Probetraining in einem Fitnessstudio</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik</li> <li>• Literatur und Bilder zu heutigen Körperidealen</li> <li>• Videos</li> </ul>

### Zielsicher?- Kleine Zielspiele

UV	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
I e 2	Zielsicher?- Kleine Zielspiele	Fußballgolf Crossboccia Minigolf	Spiele aus anderen Kulturen	2- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	e - Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
4 Stunden	Du kannst kleine Zielspiele spielen und die Spielregeln einhalten.  Du handelst im Sportunterricht fair und unterstützt dein Team im Positiven.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Zielspiele, z.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fußballgolf</li> <li>○ Crossboccia</li> <li>○ Minigolf</li> <li>○ Frisbeewerfen</li> </ul> </li> <li>• Lehrperson gibt Zielspiele vor</li> </ul>	diverse Bälle Matten Kästen Leibchen Wurfgegenstände etc.
2 Stunden	Du kannst dein eigenes Zielspiel entwickeln und vorstellen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleingruppen entwerfen eigene Ideen und stellen diese der Gruppe vor</li> <li>• Kriterien für „gute“ Zielspiele aufstellen</li> </ul>	offen

2-6 Stunden	Du kannst kleine Zielspiele reflektiert spielen und anschließend bewerten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schülerideen werden umgesetzt und anschließend – auf Grundlage der zuvor aufgestellten Kriterien – bewertet</li> </ul>	offen
-------------	--	---	-------

### Zielspiel ohne Ball- Ultimate Frisbee

<b>UV 9</b> <b>e 2</b>	Zielspiel ohne Ball- Ultimate Frisbee	Fremde Spielkulturen kennenlernen	Spiele aus anderen Kulturen	2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	e - Kooperation und Konkurrenz
---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---	--------------------------------

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
2 Stunden	Du kannst die Frisbee werfen und fangen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende Techniken des Werfens und Fangens kooperativ erproben und anwenden</li> </ul>	Frisbees Hütchen ggf. Leibchen
4-8 Stunden	Du kannst zunehmend schwierigere Spielformen mit der Frisbee anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielformen mit zunehmender Komplexität: <ul style="list-style-type: none"> <li>10er-Ball / Parteiball</li> <li>10er-Ball mit Endzone</li> </ul> </li> <li>fortlaufend Übungsformen zum Werfen und Fangen</li> </ul>	Frisbees Hütchen Leibchen

2-4 Stunden	Du kannst taktische Maßnahmen in Angriff und Verteidigung umsetzen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mögliche Taktiken/Überlegungen/Ansätze: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Angriff: ganzes Spielfeld besetzen (Flügel und Mitte), aktiv Freilaufen (kreuzen, überlaufen), Passvariationen</li> <li>○ Verteidigung: Zonenverteidigung, Mannverteidigung</li> </ul> </li> </ul>	Frisbees Hütchen Leibchen ggf. ABs für taktische Maßnahmen
-------------	---	--	---

### Ein Sportspiel entdecken – Volleyball in Zielspielform

UV Jg. 9	Name Unterrichtsvorhaben	Inhaltlicher Schwerpunkt	Inhaltlicher Kern	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld
e 7	Ein Sportspiel entdecken – Volleyball in Zielspielform	Im Team mit- und gegeneinander spielen – komplexe Aufgaben im Mannschaftsspiel Volleyballtechnisch und taktisch sicher sowie regelgeleitet bewältigen	Mannschaftsspiel (Volleyball)	7- Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	e - Kooperation und Konkurrenz

Stunden	Kompetenzen	Inhalte	Material
<p>Einheit 1: Ca. 2 Stunden</p>	<p>Du kannst komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. (BWK)</p>	<p>Wiederholung der bisher gelernten Techniken: oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Übungsformen und Spielformen in Midi- und Mini-Form</li> <li>○ Vom Miteinander zum Gegeneinander</li> </ul>	<p>Volleybälle, Netz (Zielhöhe)</p>
<p>Einheit 2: Ca. 6 Stunden</p>	<p>Du kannst komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. (BWK)</p> <p>Du kannst die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. (BWK)</p> <p>Du kannst taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. (BWK)</p> <p>Du kannst Darstellungen (z.B. Grafik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. (MK)</p> <p>Du kannst Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen. (MK)</p>	<p>Annäherung an die Zielspielform: → Angriffsschlag (Schmetterern)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Technikschiung</li> <li>○ Übungs- und Spielformen</li> </ul> <p>Zielspielform:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4:4</li> <li>○ Kaiserturnier (Bundesliga / Kreisliga)</li> </ul>	<p>s.o.</p>

