

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 1	A / F	8	10	8.1.1 (Nr. 1)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen
Thema des UV:	Die eigene Körperwahrnehmung am Beispiel des Aufwärmens erfahren

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	a	f
Kompetenzerwartungen	10 SK a2	Sk f1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 1.1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.
---	------------------	---

Sachkompetenz	10 SK a2	Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.
----------------------	----------------	---

Methodenkompetenz	10 MK f2	Einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien (Dauer, Intensität, Sportart) zielgerichtet leiten.
--------------------------	-------------	--

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Die eigene Körperwahrnehmung am Beispiel des Aufwärmens erfahren“
---	---

Didaktische Entscheidungen	* Das individuelle Aufwärmen unter dem Gesichtspunkt der Verletzungsprophylaxe und der optimalen sportmotorischen Leistungsfähigkeit zu planen ist eine wichtige Kompetenz im Hinblick auf das spätere individuelle Sporttreiben. Den Schülerinnen und Schülern sollen die grundlegenden Fähigkeiten vermittelt werden ihre eigene sportliche Aktivität vorzubereiten. Hierzu zählen sowohl die Identifikation der motorischen Hauptbelastungskomponenten sowie die Planung und Durchführung eines Aufwärmprogramms in Abhängigkeit ihrer eigenen motorischen und physischen Fähigkeiten.
Methodische Entscheidungen	* Einsatz von Musikclips im Unterricht * Gruppen-/Partnerarbeit / Partnerbeobachtungen * Individuelle Differenzierung: Übungsangebote für alle Leistungsniveaus finden
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	Ruhepuls, Belastungsintensität, Körpertemperatur, Körperkerntemperatur
Leistungsbewertung	unterrichtsbegleitend: * Selbstständigkeit * Sozial-kommunikative Verfahren anwenden punktuell: * Kriterien für ein angemessenes Aufwärmprogramm nennen können * ein selbstentwickeltes Aufwärmprogramm vorstellen und anleiten können

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 6	B / A	8.1	12	8.1.3 (Nr. 3)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
Thema des UV:	Hit the beat – die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung verbessern

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	b1	b3	
Kompetenzerwartungen	10 SK b1	10 MK b3	10 UK b1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 6.2.1	Eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball , Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren.
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 6.2.3	Eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren.

Sachkompetenz	10 SK b1	Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen.
Methodenkompetenz	10 MK b3	Kreative Bewegungsgestaltung entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.
Urteilskompetenz	10 UK b1	Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegeben Kriterien beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: Hit the beat – die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung verbessern
---	---

Didaktische Entscheidungen	Bei BallKoRobics werden unter Musikeinsatz Aerobic-elemente mit (sportarttypischen) Ballbewegungen – aus z.B. dem Basketball oder Fußball – verbunden. Darin liegt folglich die Besonderheit. BallKoRobics bietet einen geeigneten Weg, koedukativen Lerngruppen sowohl tänzerisch-gestalterische als auch ballsportspezifische Inhalte näher zu bringen, sodass „mädchentypische“ sowie „jungentypische“ Inhalte/Sportarten zu einem gemeinsamen Inhalt verschmelzen können. Im Sinn eines mehrperspektivischen Unterrichts bietet somit BallKoRobics – als Koordinations- und Konditionstraining mit Ball auf Musik – eine Möglichkeit, sportartübergreifend Gymnastik/Tanz und Ballsportarten zu verknüpfen, um so zum einen auf bestehende, geschlechterspezifische sportliche Interessen eingehen zu können und zum anderen die geschlechterdifferenzen, teilweise bipolaren Sportwelten von Jungen und Mädchen aufzubrechen.
-----------------------------------	--

Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * anfänglich geringes Musiktempo wählen (ca. 120 bpm) * vorherige Rhythmusschulung/Ballschulung empfehlenswert * mit einfachen Übungen beginnen (z.B. mit geringem koordinativem Anspruch, wenig Raumwege etc.) * zuerst imitative Arbeitsweise (deduktiv)/Anwendung der Add-On-Methode; anschließend kreative Arbeitsweise (Induktiv)/Erarbeitung eigener Choreographien * Wechsel zw. offenen Bewegungsaufgaben, gezieltem Arbeitsauftrag, Stationsbetrieb, Gruppenpuzzle * Individuelle Differenzierung: <ul style="list-style-type: none"> o Übungsangebote für alle Leistungsniveaus finden o Variation in der Bewegungsform o Umfang der räumlichen Veränderung
-----------------------------------	--

Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	Aerobicsschritte, High- und Low-Impact, Phrase, Beat, Rhythmisierung, Synchronität
---	--

Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Präsentation und Überprüfung von erarbeiteten Elementen * Verbalisieren und Verschriftlichung der Partner- und Gruppenergebnisse * Grad des Einbringens in Gruppenprozesse bzgl. der Aspekte Kooperation, Kommunikation und Organisation * Ermüdungswiderstandsfähigkeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Präsentation der Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung erarbeiteter Kriterien (z.B. Synchronität, Taktgefühl, Kreativität, Nutzung des Raumes, Schwierigkeit...)
---------------------------	--

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 1	F / A	8	10	8.1.2 (Nr. 2)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Thema des UV:	Laufen ohne zu schnaufen

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	A	D	F
Kompetenzerwartungen	10 BWK 1.4	10 Sk d1	10 SK d2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 1.4	Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.
---	------------------	---

Sachkompetenz	10 SK d1	Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten.
Sachkompetenz	10 SK d2	Ausgewählte Belastungsgrößen zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Laufen ohne zu schnaufen“
---	---

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Kennenlernen eines gesundheitsorientierten Lauftrainings in Theorie und Praxis * Lauf Schule - Lauf ABC (Technische und koordinative Aspekte) * Laufen unter dem Grundsatz „Laufen ohne zu Schnaufen“ (aerobe Ausdauer) * Darstellung der Möglichkeiten zur Pulsmessung * Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit * Einsatz von Laufspielen, Zeitschätzläufen, Umkehrläufen, Dreiecksläufen... * Training für eine Langzeitausdauerleistung von 30min * Führung eines Trainingstagebuch
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Nutzung der Außenanlagen bzw. des Schulumfeldes (Wald- und Feldwege) * Sicherheitsaspekte (Notfallhandy, Laufen in Kleingruppen, etc.) * Laufbekleidung für drinnen und draußen bzw. Regenwetter, richtiges Schuhwerk! * Mp3-Player als Motivation erlaubt (nicht bei Umkehrläufen!) * Bildung von leistungshomogenen Kleingruppen * Laufeinheiten außerhalb des Schulsportes (Dokumentation im Trainingstagebuch) * LEK: 30 min LZA auf dem Sportplatz / Umkehrlauf Sportplatz oder
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> * an)aerobe Energiebereitstellung, Dauermethode, Grundlagenausdauer, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Herzfrequenz Hf) * Umkehrläufe, Zeitschätzläufe * Körpertemperatur, subjektive Einschätzung der Belastung * Laufökonomie
Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Laufstagebuch * Referate (z.B. zu Fachbegriffen Puls, Laufmethoden, Energiebereitstellung, Gesundheitsaspekte) * Rekapitulierende Gespräche zu theoretischen Grundlagen zu Stundenbeginn (Einzelne Schüler) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Umkehrlauf 2x 4 min (ohne Uhr!) * 30 min

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 7	D / E	8.2	12	8.2.1 (Nr. 4)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Thema des UV:	Regelstrukturspiele: Rückschlag Volleyball

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	e3	d3		
Kompetenzerwartungen	6 BWK 2.1	6 SK 2.1	6 MK 2.1	6 UK 2.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 7.2	In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.
---	------------------	--

Sachkompetenz	10 SK d3	Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.
Methodenkompetenz	10 MK e3	In sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen.
Urteilskompetenz	10 UK e1	Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Spiele kennen lernen und ihre unterschiedlichen Spielideen entdecken“
---	--

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Wiederholen der grundlegenden technischen Voraussetzungen (oberes und unteres Zuspiel) * Richtungsspiel (oberes, unteres Zuspiel über Kopf und seitlich) * Erlernen des Aufschlags von oben und unten mit entsprechender Annahme * Entwicklung eines grundlegenden Spielverständnisses im Spiel 4 mit 4 * Erweiterung der taktischen Maßnahmen beim 4:4 oder 3:3 (Rotation, Spiel gegeneinander, Lücken suchen...)
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Stationenbetrieb zur Wiederholung der technischen Grundlagen * Spiel- und Übungsformen zum Erlernen neuer Techniken * Partnerbeobachtung (Bewegungsanalyse) auf der Basis von Bildreihen * Das Spiel gegeneinander reflektieren in Verbindung mit dem Fairnessgedanken und taktischen Überlegungen
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> * Aufschlag / Annahme * Angriff / Abwehr * Baggern / Pritschen * Positionsspiel * Rotation * Spielbeobachtung
Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Beobachtung der individuellen Technikverbesserung * Beobachtung des Spielgeschehens * mannschaftsdienliches Verhalten * Umsetzung taktischer Maßnahmen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dreiecksspiel (Technik oberes / unteres Zuspiel /Überkopf, zur Seite) * Überprüfung des Aufschlags und der Annahme * 4 :4 / 3:3 (Umsetzung der Spielidee / Taktik)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 5	C / A	8	12	8.2.2 (Nr. 5)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Bewegen an Geräten - Turnen
Thema des UV:	Großgeräte / Le Parcours – Trendsport im Geräteparcours

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	c1	c2	a3
Kompetenzerwartungen	10 BWK 5.3		

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 5.2	Eine selbstentwickelte akrobatische Individualgestaltung präsentieren.
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 5.3	Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

Methodenkompetenz	10 MK c2	Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern.
Urteilskompetenz	10 UK c1	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.
Urteilskompetenz	10 UK a3	den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Großgeräte / Le Parcours – Trendsport im Geräteparcours“
---	--

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Techniken des Parcours kennenlernen * Techniken an Geräten anwenden * Übergänge zwischen den Geräten flüssig gestalten * Gesamtchoreographie eigenständig erstellen und demonstrieren * Verantwortungsvolles Handeln
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Arbeit in Kleingruppen (Rückmeldung und Sicherheit) * Gefühl von Sicherheit durch Hilfe- und Sicherheitsstellungen
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> * Bewegungsgrundtätigkeiten: Laufen, Springen, Klettern, Hängen, Hangeln, Schwingen, Stützen, Stemmen, Balancieren, Rollen, Drehen usw. * Bewegungsgrundfertigkeiten: Sprung, Hocke, Rolle vorwärts, „Dash“ usw. * Bewegungskunsthertigkeiten: Akrobatische Elemente mit Drehungen in der Luft, Wall-Run * Bewegungsmöglichkeiten effizient in Verbindung bringen („Flow“) * Hilfestellung: Griffhaltung, Klammergriff etc.
Leistungsbewertung	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> * Verbesserung des individuellen Bewegungsrepertoires * Übungsbereitschaft und Übungsintensität * Soziales Verhalten (Kooperation, Hilfsbereitschaft und selbstständiges Handeln) * Theoretisches Wissen in den Reflektionsphasen anwenden <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> * Techniküberprüfung Beherrschung der Technik / Gestaltung der Choreographie („Flow“)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangsstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 2	C / E	8.2	10	8.2.3 (Nr. 6)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
Thema des UV:	Bekannte Spiele abwandeln

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	e1	c1, c2, c3	d2
--	----	------------	----

Kompetenzerwartungen	10 BWK 2.2
----------------------	------------

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 1.2	Eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.
---	---------------	---

Sachkompetenz	10 SK c1	Unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern.
Sachkompetenz	10 SK c2	Emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben.
Sachkompetenz	10 SK c3	Die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern.
Methodenkompetenz	10 MK e1	Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren.
Urteilskompetenz	10 UK d2	Den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlich Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Bekannte Spiele abwandeln“
---	--

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Ein Ausgangsspiel („Große Sportspiele“) an veränderte Rahmenbedingungen (anderes Sportgerät, anderer Raum) anpassen * Regelstrukturen für ein neues Spiel entwickeln * Spielideen kriteriengeleitet reflektieren (inhaltliche Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele, taktische Möglichkeiten) und beurteilen * Organisation und Durchführung der neue entwickelten Sportspiele
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Arbeit in Kleingruppen * Schülerorientierung: Selbstständige Organisation und Durchführung durch Schüler/innen
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> * (Spiel-)Regeln * Spielgerät * Spielorganisation * Spielrisiken * Spielverfahren
Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbeleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Qualität des selbst entwickelten Spiels (Durchführbarkeit, Sinnhaftigkeit der Regeln, Spielspaß, Bewegungsintensität) * Soziales Verhalten (Kooperation, Hilfsbereitschaft und selbstständiges Handeln) * Theoretisches Wissen * Qualität der Reflexion <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Vorstellung des selbstentwickelten Spiels (Referat) und Organisation der Durchführung