

Fachcurriculum Sport

Schulsport ist mehr als Sportunterricht. Er leistet einen eigenständigen und nicht ersetzbaren Beitrag zur Einlösung des ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. Insbesondere der außerunterrichtliche Schulsport mit seinen Angeboten (z.B. Bewegte Pause, Arbeitsgemeinschaften, Wettkämpfe, Schul(sport)feste und mehrtägige Veranstaltungen mit sportlichem Schwerpunkt) bildet einen weiteren wesentlichen Bestandteil der Sporterziehung.

Der Sportunterricht an der Gutenbergschule fördert alle Kinder und Jugendliche unabhängig vom motorischen Leistungsniveau und motiviert zum lebenslangen Sporttreiben. Er vermittelt gesundheitsfördernde Aspekte über den Sportunterricht hinaus und fördert das Bewusstsein zum gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Im Mittelpunkt des Sportunterrichts steht der aktive Bewegungsvollzug. Theoretische Inhalte werden altersgerecht und im angemessenen Umfang einbezogen. Unsere Leitgedanken sowie die sechs Leitideen (Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten, Gesundheit, Wagnis, Ausdruck) stellen die verbindliche inhaltliche Grundlage und Ausrichtung des Sportunterrichts dar. Die acht verbindlichen Inhaltsfelder lassen sich so in eine übergeordnete Struktur einbinden.

Neben den fachlichen Kompetenzen (s. unten) sollen folgende überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht erworben werden:

Personale Kompetenz

- **Selbstwahrnehmung:** Die Lernenden nehmen sich selbst, ihre geistigen Fähigkeiten und gestalterischen Potenziale, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und reflektieren diese. Sie sehen sich selbst verantwortlich für ihre eigene Lebensgestaltung; dabei erkennen sie ihre Rechte, Interessen, Grenzen und Bedürfnisse und erfassen die soziale Wirklichkeit in ihrer Vielfalt, aber auch in ihrer Widersprüchlichkeit.
- **Selbstkonzept:** Die Lernenden haben eine positive Einstellung zu sich selbst. Sie haben Zutrauen in ihre Fähigkeiten und glauben daran, dass sie bei entsprechender Anstrengung schulische und gesellschaftliche Anforderungen bewältigen und mit ihren Möglichkeiten aktiv und verantwortungsvoll am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.
- **Selbstregulierung:** Die Lernenden achten auf ihre Fähigkeiten, Gefühle und Bedürfnisse; sie steuern und reflektieren ihre Arbeitsprozesse von ihren kognitiven und psychischen Voraussetzungen her (Eigenmotivation, Konzentrationsbereitschaft).

Sozialkompetenz

- **Soziale Wahrnehmungsfähigkeit:** Die Lernenden nehmen unterschiedliche Bedürfnisse, Emotionen, Überzeugungen sowie Interpretationen sozialer Realität in Beziehungen (Partner, Gruppen, größere Gemeinschaften, Gesellschaften) wahr. Sie versetzen sich in die Lage anderer (Empathie, Perspektivenübernahme), erfassen und reflektieren den Stellenwert ihres eigenen Handelns.
- **Rücksichtnahme und Solidarität:** Die Lernenden respektieren die Meinungen und Verhaltensweisen anderer, sie sind aufmerksam gegenüber ihren Interaktionspartnern, nehmen Anteil an deren Wohlergehen und zeigen Solidarität.
- **Kooperation und Teamfähigkeit:** Die Lernenden bauen tragfähige Beziehungen zu anderen auf, respektieren die bestehenden sozialen Regeln und arbeiten produktiv zusammen. Sie tauschen Ideen und Gedanken mit anderen aus, bearbeiten Aufgaben in Gruppen und entwickeln so eine allgemeine Teamfähigkeit.
- **Umgang mit Konflikten:** Die Lernenden vertreten ihre Interessen in Konflikten engagiert, aber nicht aggressiv und verletzend. Sie begründen ihre Position und tragen zu konstruktiven Lösungen bei.
- **Gesellschaftliche Verantwortung:** Die Lernenden übernehmen Mitverantwortung innerhalb der demokratischen Gesellschaft, sie achten und schützen die demokratischen Grundrechte und nehmen ihre Mitsprache- und Mitgestaltungsrechte wahr.

- **Interkulturelle Verständigung:** Die Lernenden nehmen die kulturelle Prägung von Kommunikation, Handlungen, Werthaltungen und Einstellungen wahr. Sie sind aufgeschlossen gegenüber anderen Kulturen und reflektieren ihre eigenen Positionen und Überzeugungen in der Kommunikation mit Menschen anderer kultureller Prägung.

Lernkompetenz

- **Problemlösekompetenz:** Die Lernenden planen ihren Arbeitsprozess, wobei sie die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen sachgerecht einschätzen. Sie realisieren ihre Planungen selbstständig, indem sie die notwendigen Informationen erschließen und ihren Arbeitsfortschritt zielorientiert kontrollieren. Sie übertragen im Arbeitsprozess gewonnene Erkenntnisse durch Analogiebildungen sowie kombinatorisches und schlussfolgerndes Denken auf andere Anwendungssituationen.
- **Arbeitskompetenz:** Die Lernenden setzen sich Ziele, wählen geeignete Lernstrategien aus und wenden sie an; den Gesamtprozess hinterlegen sie mit einer realistischen Zeitplanung. Sie wenden vielfältige Lernmethoden effizient an, reflektieren (selbst-)kritisch ihren Lernprozess und dokumentieren ihn. Sie ziehen Schlussfolgerungen für ihre weitere Arbeit.
- **Medienkompetenz:** Die Lernenden finden Zugang zu unterschiedlichen Medien – darunter auch zu Neuen Medien – und nehmen eigenverantwortlich das Recht wahr, selbst über die Preisgabe und Verwendung ihrer personenbezogenen Daten zu bestimmen (informationelle Selbstbestimmung). Sie nutzen Medien kritisch-reflektiert, gestalterisch und technisch sachgerecht. Sie präsentieren ihre Lern- und Arbeitsergebnisse mediengestützt.

Sprachkompetenz

- **Lesekompetenz:** Die Lernenden lesen und rezipieren Texte bzw. Medien unterschiedlicher Formate und nutzen dabei Lesestrategien. Sie entnehmen aus mündlichen und schriftlichen Texten wesentliche Informationen und ziehen begründete Schlussfolgerungen. Sie interpretieren Texte auf der immanenten Ebene sowie im Zusammenhang ihres gesellschaftlichen, historischen und kulturellen Kontextes.
- **Schreibkompetenz:** Die Lernenden verfassen Texte in unterschiedlichen Formaten und formulieren diese adressaten- und anlassbezogen. Sie gestalten ihre Texte unter Berücksichtigung von Sprach- und Textnormen.
- **Kommunikationskompetenz:** Die Lernenden drücken sich in Kommunikationsprozessen verständlich aus und beteiligen sich konstruktiv an Gesprächen, sie reflektieren kommunikative Prozesse sowie die Eignung der eingesetzten Kommunikationsmittel.

Im Sportunterricht sollen besonders die fachlichen Kompetenzen vermittelt werden. Nachfolgend werden lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen – gegliedert nach Kompetenzbereichen aufgeführt:

Bewegungskompetenz - Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern,

- in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden,
- Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren,
- Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren,
- in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbefugten – anforderungsgemäß reagieren,

- grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechselns und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden,
- Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen,
- situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen,
- Vortrieb erzeugen,
- Rhythmen in Bewegung umsetzen,
- mit- und gegeneinander spielen,
- situationsbezogen fallen und landen.

Urteils- Entscheidungskompetenz - Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

- Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren,
- funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären,
- Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen,
- die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln, Körperhygiene und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen,
- sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren,
- ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen,
- Ressourcen und Bewegungsräume, insbesondere die Natur, verantwortungsbewusst nutzen und die zugrundeliegenden Zusammenhänge erklären,
- die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und unter Einbeziehung von theoretischen Grundlagen Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen,
- Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen,
- das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln,
- Strategien zur Affektbeherrschung und -kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen.

Teamkompetenz - Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

- die den betriebenen Sportarten zu Grunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern,
- anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren,
- sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen,
- Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen, anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren,
- sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln,
- Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen.

Legende/Abkürzungen

Zeit Std	Inhaltsfelder (IF)	Leitideen (LI)	Überfachliche Kompetenzen	Fachliche Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung	Material/Überprüfung
	<p>Laufen/Springen/Werfen (LSW)</p> <p>Spielen(S)</p> <p>Bewegen an und mit Geräten (BG)</p> <p>Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten (GRT)</p> <p>Bewegen im Wasser (BW)</p> <p>Fahren, Rollen , Gleiten (FRG)</p> <p>Mit und gegen Partner kämpfen-Ringen und Raufen (RR)</p> <p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (F)</p>	<p>Soziale Interaktion (SI)</p> <p>Körperwahrnehmung (KW)</p> <p>Leisten (L)</p> <p>Gesundheit (G)</p> <p>Ausdruck (A)</p> <p>Wagnis (W)</p>	<p>Personale Kompetenz (PK)</p> <p>Sozialkompetenz (SK)</p> <p>Lernkompetenz (LK)</p> <p>Sprachkompetenz (SpK)</p>	<p>Bewegungskompetenz (BK)</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz (UEK)</p> <p>Teamkompetenz (TK)</p>		

Jahrgangsstufenbezogene Themenübersicht Sport

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Spiel 1: kleine Spiele, Ballschulung (16 ES)	Spiel 1: Fußball (14 ES)	Spiel1: Handball (14 ES)	Spiel 1: Volleyball (16 ES)	Hockey (16)	Spiel nach Absprache (Trendsportarten oder Vertiefung traditioneller Sportarten) (14 ES?)
Spiel 2: Basketball (16 ES)	X	X	Spielen: Rückschlagspiele (TT <u>oder</u> Badminton) (16 ES)	Rückschlagspiele (TT <u>oder</u> Badminton) (16 ES)	Spiel nach Absprache (Trendsportarten oder Vertiefung traditioneller Sportarten) (14 ES?)
X	Beweg. gymn., tänz und rhythm. gestalten (Schwerpunkt Handgerät) (10 ES)	Beweg. gymn., tänz und rhythm. gestalten (Schwerpunkt Tanz) (14 ES)	X	Beweg. gymn., tänz und rhythm. gestalten (8 ES) Schwerpunkt Tanz/ eig. Choreografie erstellen	X
Laufen/ Springen/ Werfen (20 ES)	Laufen/ Springen/ Werfen (16 ES)	X	Laufen/ Springen/ Werfen (12 ES)	X	Laufen/ Springen/ Werfen (16 ES)
Bewegen an und mit Geräten: Bodenturnen (14 ES)	Bewegen an und mit Geräten: Reck o. Schwebeb. (16ES)	X	Bewegen an und mit Geräten: Akrobatik (12ES)	X	
X	Kämpfen/ Ringen und Raufen (10 ES)	X			
X	X	Bewegen im Wasser (32 ES)	X	X	X
X	X	Rollen – Gleiten – Fahren (6 ES)	X	X	X
X	X	X	Fitness (10 ES): Kraft	Fitness (6 ES) Ausdauer, auch auf Musik	X
66 ES (= Einzelstd)	66 ES	66 ES	66 ES	46 ES	44 ES

Anmerkung: Pro Schuljahr ca. 27 Wochen (höchstens 24-25 Wochen wegen Feiertagen und Ausfall-Wandertag), 25x3 Std. pro Woche = 75 Stunden Sport pro Schuljahr! Unsere Vorgabe: 66 Std. in Klasse 5-8, entspricht 22 Schulwochen! Somit sind 9 Std. fakultativ möglich. Klasse 9-10: 22x2=44, 6 Std. fakultativ möglich

Fachcurriculum Sport Jahrgänge 5-10

Sport Jahrgangsstufe 5

Zeit ES	IF	LI	Überfachliche Kompetenzen	Fachliche Kompetenzbereiche	Inhaltliche Konkretisierung	Material/ Überprüfung
16	S				Kleine Spiele	
		SI L	SK: Kooperation Teamfähigkeit Umgang mit Konflikten	TK: - Die den betriebenen Sportarten zugrundeliegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen - Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen	Erarbeitung grundlegender sportspielspezifischer Regeln sowie grundlegender Fairplay-Regeln anhand kleiner Spiele (z. B. Völkerball, Brennball, Turmball, Zombieball etc., Fang- und Laufspiele, Wurfspiele etc.) <i>Didaktisch-methodischer Hinweis: Unterrichtsreihe sollte sich an der Heidelberger Ballschule orientieren</i>	Spielerbeobachtung
20	LSW				Laufen/Springen/Werfen: Einführung LA-Disziplinen	
		L G	PK: Selbstwahrnehmung Selbstregulierung	BK: - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden - situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen - Vortrieb erzeugen	- ausdauernd Laufen (z.B. Zeit-/Schätzläufe) - schnell laufen (Sprint mit Tief- und Hochstart) - rhythmisch laufen (Lauf-ABC) - Staffeln - in die Weite springen - Sprunggarten (rhythmisch/ein- und beidbeinig) - in die Weite aus dem Stand/mit Anlauf werfen (Schlagball, Heuler, Schweißball, etc.)	800/1000m Langläufe Staffeln BJS Fakultativ: Sportabzeichen (Minimarathon)
14	BG				Einführung in turnerische Elemente wie z.B Rollen/Schwingen/Stützen/Balancieren	
		W KW SI	PK: Selbstwahrnehmung Selbstregulierung	BK: - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern	-Rollen/Drehen: um alle Achsen am Boden (z.B. Rolle vorwärts, Streck sprung mit Drehung, Rad, Handstand) - Schwingen: an den Tauen, Ringen, Trapez	Selbstständiges Entwickeln einer Minikür am Boden mit

				<ul style="list-style-type: none"> - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden - Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren UEK: Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen 	<ul style="list-style-type: none"> -Balancieren: an und mit Geräten (z. B. Pedalo, Schwebebalken, Bank, Wippen, Reckstangen, Slackline, Waveboards Geräteparcours etc.) - vielfältiges Stützen an und mit Geräten (z.B. Liegestütze, Bridging, Reck etc.) - vielseitiges Klettern 	Entwurf (verbindlich) und fakultativ Minikür oder Schwebebalken oder geräteübergreifend
16	S				Basketball	
		SL	<p>SK: Kooperation Teamfähigkeit Umgang mit Konflikten</p>	<p>BK: - Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden - mit- und gegeneinander spielen</p> <p>TK: - die am Beispiel Minibasketball zugrundeliegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen - Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ballkoordination und grundlegende Ballfertigkeiten spielübergreifend schulen - kleine Basketballspiele (z.B. Brettball, Turmball, Parteiball, Nummernfang etc.) - basketballspezifische Fertigkeiten in Spiel- und Übungsformen (Dribbling, Sternschritt, Brustpass, Positionswurf) anwenden 	Spielbeobachtung Fertigkeitsüberprüfung (z.B. Technikparcours)

Sport Jahrgangsstufe 6

Zeit ES	IF	LI	Überfachliche Kompetenzen	Fachliche Kompetenzbereiche	Inhaltliche Konkretisierung	Material/ Überprüfung
10	RR				Raufen-Ringen-Kämpfen	
2		SI KW	<p>PK: Selbstregulierung</p> <p>SK: Soziale Wahrnehmungsfähigkeit/Rücksichtnahme und Solidarität/Kooperation und Teamfähigkeit</p> <p>SpK: Kommunikationskompetenz (bezogen auf Reflexion)</p>	<p>BK: - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</p> <p>- mit- und gegeneinander spielen</p>	<p><u>Modul A</u></p> <p>-Konzentrationsübungen (1-5 Minuten im Rahmen des An-/Ab-grüßens mit Fokussierung z.B. auf einen Gegenstand oder durch eine Fantasiereise)</p> <p>-Lerngruppenanalyse im Hinblick auf das konkrete Unterrichtsvorhaben RR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Drehen um alle Körperachsen (Breitenachse: Rolle vorwärts/rückwärts, Handstand aufschwingen), Längsachse (im Stehen, im Liegen) und Tiefenachse (Rad rechts/ links) • mit Körperspannungsübungen wie Formen des Stützens (z.B. Unterarm-/Liegestütz, Bridging-Formen), „Eifelturm“ mit Auf-fangen, Partner in der Ganzkörperspannung aufheben und auf-fangen • Gleichgewichtsübungen beid-/einbeinig, mit visueller Einschränkung, ohne und mit Partnereinwirkung <p>-Aufwärmspiele, die Körperkontakt anbahnen („Fließband-spiel“, „MC Donalds-Spiel“ u.a.)</p> <p>-Reflexion und Herausarbeiten spezifischer Umgangsformen und Regeln für körperliches Kräften messen mit dem Partner wie die „Goldene Regel“ (Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem andren zu!), die Höflichkeit, der Respekt</p>	
4		W SI KW	<p>SK: Soziale Wahrnehmungsfähig-</p>	<p>BK: - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Be-</p>	<p><u>Modul B</u></p> <p>-Formen des Abschlagens mit gestrecktem/en Arm/en auf die Matte (z.B. beidarmig, einarmig, rhythmisch)</p>	

			keit/Rück- sichts- nahme und Solidari- tät/Ko-ope- ration und Teamfähigkeit	weglichkeit anforderungsgemäß an- wenden - situationsbezogen fallen und landen	-Vom Gehen/Laufen in unterschiedliche Richtungen über das Liegen (Seiten-/Rückenlage) ohne Stützen zum kontrollierten Fallen mit Kopfkontrolle -Fallen auf den Rücken (Übungsformen ohne und mit Partner) -Fallen seitwärts rs/ls (Übungsformen ohne/mit Partner) -Vom geraden zum schrägen Rollen (Judorolle): aus der Hocke, aus dem Kniestand, über Ecken, Rollen mit Bällen, mit Partner.	
4		SI KW L (W)	PK: Selbstregu- lie- rung SK: Soziale Wahr- neh- mungs-fä- hig- keit/Rück- sichts- nahme und Solidari- tät/Ko-ope- ration und Teamfähigkeit	BK: - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Be- weglichkeit anforderungsgemäß an- wenden - in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforde- rungsgemäß reagieren - mit- und gegeneinander spielen (kämpfen) UEK: - ein fachbezogenes Repertoire an Me- thoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbststän- dig nutzen TK: -sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen	<u>Modul C</u> Übungsformen zum kontrollierten Werfen über das Halten zum Befreien Werfen: beidbeinige Würfe (z.B. Beinstellen/fakultativ: Hüftwurf) Halten: -Einsatz des eigenen Körpergewichts, um den Partner auf dem Rücken kontrollieren zu können (z.B. auf oder neben dem Partner sitzen/liegen) Befreien: -Befreien aus der Kontrolle des Partners (aus der Rückenlage in die Bauchlage (z.B. durch Täuschungen, Gewichtsverlage- rung, Bridging-Formen) -Kampfformen/-spiele im Stand und Boden (vom Miteinander zum Gegeneinander): Kämpfen um Gegenstände (wie z.B. Bälle, Klammern, Gürtel), um Räume (z.B. „Sumo“ auf Turn- matten oder Weichböden), in Gruppen (Tauziehen), gegen einzelne Partner (Hakelkampf, Kämpfen um Würfe/Festhalte- griffe/Befreiungen)	
<p>Bemerkungen: Die Übungs-/Spiel- und Kampfformen sind angepasst an den Lernstand modulübergreifend verwendbar. Es gibt unterschiedliche Überprüfungs-möglichkeiten, die je nach Schwerpunktsetzung der Lehrkraft und dem zeitlichen Rahmen (10 Stunden) selbstständig und frei gewählt werden können. Möglich wäre zum Beispiel einen Schwerpunkt auf die Mitarbeit und das soziale Miteinander zu setzen oder das Fallen bzw. Werfen nach transparent festgelegten Kriterien zu bewerten (z.B. beim Fallen: Kopfhaltung, Lande-position, Abschlagen - beim Werfen: Partnerkontrolle beim Werfen, Ausfüh- rung bezogen auf besprochene Technikmerkmale/-kontenpunkte etc.). Ebenfalls kann man auch eine kleine "Kür" (Kata) mit festgelegten oder freiwählbaren Tech- niken zusammenstellen und diese dann überprüfen.</p>						

10	GRT				Rhythmisch-tänzerische Bewegungen	
2		KW SI	PK: Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen SK: Rücksichtnahme, Kooperation	BK: - Rhythmus wahrnehmen, produzieren und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern TK: - Kooperieren und sich verständigen, ggf. Konflikte selbstständig konstruktiv lösen - mit mögl. Frustrationserlebnissen so umgehen, dass Gruppenarbeit möglich bleibt	Schwerpunkt: Handgerät <u>1 Grundlegende Fertigkeiten</u> Rhythmus fühlen, finden und einhalten - selbst klatschen, die Eins in der Musik finden, unterschiedl. Rhythmen in der Musik durch Bewegung umsetzen (z.B. hüpfen, joggen, schreiten) - mit PartnerIn/ in der Gruppe selbst Rhythmen umsetzen und erzeugen (z.B. auch durch Bodypercussion, Impulskette, Geräuschproduktion etc.) <i>Didakt. Hinweis: Möglichst unterschiedliche Lieder einsetzen und taktile Reize setzen (z.B. Klatschen, Stampfen, Trommeln, Hüpfen...)</i>	- z.B. einfache rhythmische Schrittfolgen erlernen und in der Gruppe präsentieren, ggf. selbst gestalten*
6		SI A KW L	PK: Selbstregulierung, Eigenmotivation, Konzentrationsbereitschaft SK: Kooperation, Rücksichtnahme LK: Problemlösekompetenz, Arbeitskompetenz	BK: - Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren, - Bewegungsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck (mit Zählen oder Musik) bewältigen - Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren TK: - Kooperieren/ sich verständigen, Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen	<u>Rhythmische Bewegungen mit Handgeräten</u> - spezifische rhythmische Möglichkeiten eines Handgerätes (z.B. Seil, Ball, Band) erkunden (z.B. rhythmisch prellen, werfen, fangen, schwingen, etc.), verschiedene Raumebenen und -wege erkunden - kurze rhythmische Bewegungsverbindungen erlernen, evtl. mit Musik (z.B. Seilkür: Brezel-Grundsprung – X-it – Grundsprung; oder Band: Standwaage - Acht- Spiralen -Wellen) *Binnendiff. Möglichkeit: ggf. selbst gestalten <i>Didaktischer-methodischer Hinweis: Seilspringen auf Musik ist sehr schwer, da der notwendige zügige Takt Fehler nicht toleriert. Die SuS sollten lieber selbst zählen. Bandgymnastik erfordert eine sehr große Halle. Am leichtesten unterrichtlich umsetzbar sind Ballkorobics (Ballküren auf Musik oder mit eigenem Zählen)</i>	- z.B. einfache rhythmische Bewegungenerlernen und in der Gruppe präsentieren, ggf. selbst gestalten*
2		L A SI	LK: Problemlösekompetenz,	BK: - Bewegungen gestalten, variieren und anforderungsgemäß steuern - Bewegungsanforderungen unter	<u>2 Abschlussüberprüfung(en)</u> -Nachvollzug und Präsentation einer bestehenden rhythmischen Bewegungsverbindung (mit Gerät/ Musik)	Bewegungsverbindung

			<p>Arbeitskompetenz</p> <p>SK: Kooperation, Rücksichtnahme, Teamfähigkeit</p> <p>PK: Selbstregulierung, Selbstwahrnehmung</p>	<p>Präzisions- und Zeitdruck gestalten und bewältigen</p> <p>UEK: Bewegungsausführungen nach vorgegebenen und vereinbarten Kriterien beurteilen, ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituation selbstständig nutzen, Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</p> <p>TK: Kooperieren/ sich verständigen, Interessen und Leistungsunterschiede berücksichtigen</p>	<p>-oder ggf. Selbstgestaltung* und Präsentation einer rhythmischen Bewegungsverbinding (mit Gerät/ Musik)</p>	<p>mit Partner / Kleingruppe präsentieren, ggf. selbst gestalten</p>
--	--	--	---	--	--	--

Bemerkungen: **Die SuS selbst choreografieren zu lassen, sollte nur auf einfache Rhythmen und bei bereits bestehenden soliden Grundkenntnissen erfolgen. Generell besteht immer die Möglichkeit, geübte TänzerInnen als Choreografin und InstructorIn einzusetzen. Bei der Leistungsbewertung dieser SuS könnte der Schwerpunkt auf die Entwicklung sozialer Kompetenzen (Wahrnehmung der Aufgaben als TanzlehrerIn, Einbindung aller SuS, päd. Hilfestellung) gelegt werden. Allerdings nimmt die Selbstgestaltung von Choreografien einiges an Zeit in Anspruch und sollte noch in derselben Stunde abgeprüft werden, damit die Gruppen noch vollzählig sind und die Choreografie noch präsent ist.*

16	BG				Turnen am Boden und an Geräten	
	BG	W KW SI A L	<p>PK: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung</p> <p>SK: Kooperation und Teamfähigkeit</p>	<p>BK: Grundformen des Turnens bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</p> <p>- in turnerischen Handlungssituationen Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</p> <p>- Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</p> <p>UEK: verantwortungsbewusst sichern und helfen, Wagnisse kontrolliert</p>	<p><u>Boden:</u> als Wiederholung bzw. Vertiefung der Inhalte 5.Klasse Rolle vorwärts, Handstand, Handstandabrollen, Rad, Fakultativ: Radwende Rolle rückwärts, Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstütz überschlag vw., Bogengang rw und/oder vw, Flick-Flack</p> <p><u>Reck: (Schulterhoch)</u> Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Hüftunterschwung in Verbindung oder mit Zwischenfedern fakultativ: (Mühlumschwung, Kippe</p> <p><u>Schwebebalken= umgedrehte Bank:</u> Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts; Drehung beidbeinig, einbeinig; Sprünge: evtl. mit Beinwechsel Abgang Streck-sprung,</p>	<p>Selbstständiges Entwickeln von Elementen am Reck (verbindlich) oder Schwebebalken oder geräteübergreifend -Einzeldemo</p>

				eingehen, Risiken benennen, Gefahren vermeiden	Fakultativ: Pferdchensprung, Standwaage, Hocksprung, Abgang: Hocksprung, Grätschsprung, Radwende <u>Barren:</u> Schwingen, Kehre, Wende Fakultativ: Kehre und Wende mit Drehung	
16	LSW				LA: Sprint und Wurf	
	LSW	L G	PK: Selbstwahrnehmung Selbstregulierung	BK: - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden - situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen - Vortrieb erzeugen	<u>Schwerpunkt Sprint</u> - Lauf-ABC, Laufkoordinationsübungen - schnelles Laufen aus dem Tiefstart - Antritt, Reaktionsübungen und -spiele - verschiedene Staffelläufe <u>Schwerpunkt Wurf</u> - Standwurf, Wurfauslage - Anlaufgestaltung im 3er-Rhythmus, 5er-Rhythmus (Geräte: Wurfbälle, Heuler, Schweifbälle) - Wiederholung Weitsprung - 800/1000m Zeitnahme für BJS	<u>Wurftechnik</u> , BJS, 800/1000m Fakultativ: Sportabzeichen (Minimarathon)
14	S				Fußball	
8		SI L	SK: - Kooperation/ Teamfähigkeit - Umgang mit Konflikten PK: - Selbstwahrnehmung - Selbstregulierung	BK: - Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen - mit- und gegeneinander spielen UEK: - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren	<u>Grundlegende technische Fertigkeiten:</u> ▪ Fußballturnier zur Lerngruppenanalyse im Hinblick auf das konkrete Unterrichtsvorhaben ▪ <u>Ballführung und Dribbeln</u> spielerisch schulen (Schattendribbeln; Feuer-Wasser-Dribbeln; Fußball-Sechstagerennen; Staffelspiele mit Fußball; Tic-Tac-Toe mit Fußball; Ballführen in abgegrenztem Raum (Blick vom Ball lösen); Ballführen mit verschiedenen Kontaktflächen z.B. Sohle, Innenseite, Spann; Dribbeln über einen Hindernisparcours (Hütchen, Blöcke etc.); Ballführen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen z.B. mit rechts oder links, abwechselnd, mit Tempowechsel etc.); kleine Spiele 3vs3 - Dribbeln über die Grundlinie) ▪ <u>Passen und Ballannahme</u>	

				<p>TK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die am Beispiel Fußball zugrundeliegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgsereignissen - Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen 	<p>(Passübungen in der Gassenaufstellung mit unterschiedlichen Anforderungen z.B. Distanz, schwacher bzw. starker Fuß, mit Innenseite/Spinn; 3er oder 5er-Passen im abgesteckten Feld; Komplexübungen (Slalomdribbeln, Passen, Annehmen); Staffelläufe mit Passen aus verschiedenen Distanzen; hohe bzw. tiefe Ballannahme mit diversen Kontaktflächen (Sohle, Innenseite, Außenseite, Brust, Oberschenkel, Spann)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Torschuss</u> (Präzisionsschießen/Innenseitstoß – verschiedene Gegenstände abschießen, großer Kasten als Torwart, Zonenschießen, kleiner Kasten als Tor; verschiedene Anforderungen – ruhender Ball/Ball in Bewegung; scharfer Torschuss mit dem Vollspann; Torschuss unter Gegnerdruck; Torschuss aus dem Tempodribbling; Spiel 4vs4 mit Torabschluss) ▪ <u>Schiedsrichter/Teamkapitän/Regelwächter ernennen</u> Einhaltung der Spielregeln/Fairness – Rücksichtsvoller Umgang, Respekt Demonstrieren und Verbessern der MitSuS – Verantwortung übernehmen, Mitgestalten, Mitwirken 	
4		SI L	PK: s.o. SK: s.o.	<p>BK: s.o. UEK: s.o. TK: s.o.</p>	<p><u>Individual- und Gruppentaktik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Freilaufen, sich anbieten</u> Laufverhalten in kleinen Spielen 3vs3 üben (Laufen und Passen in den freien Raum, sich vom Gegner lösen); Vereinfachung – Ball wird zunächst mit der Hand gespielt, anschließend fußballspezifisch gepasst. ▪ <u>Doppelpass</u> Partnerweise laufen und den Ball hin und her passen; Doppelpass gegen eine Langbank mit Torabschluss; Doppelpass mit einem Mitspieler (Passiver, halbaktiver oder aktiver Abwehrspieler); Anwendung in einem kleinen Spiel 3vs3 / 4vs4 ▪ <u>Neutraler Spieler</u> Einsatz von neutralen Spielern zur Gestaltung von Über- bzw. Unterzahlsituationen (z.B. zur Erleichterung des Angriffs) 	

2		SI L	PK: s.o. SK: s.o.	BK: s.o. TK: s.o.	<u>Abschlussturnier und/oder Komplexübung:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fußballturnier mit 5-6 Mannschaften zur Anwendung und Überprüfung des Gelernten ▪ Komplexübung zur Überprüfung der Techniken: Slalomdribbeln, Tempodribbling Passen Annehmen und Torabschluss 	Technikparcours Komplexübungen, Spiel
<p>Bemerkungen: Die Übungs- und Spielformen sind angepasst an den Lernstand der SuS modulübergreifend verwendbar. Es gibt die Möglichkeit die Vereinsspieler/innen als Coaches einzusetzen. Bei der Bewertung dieser SuS könnte der Schwerpunkt auf die Entwicklung der sozialen Kompetenzen (Wahrnehmung der Aufgaben als Teamkapitän, Einbindung aller Mitspieler, Hilfestellungen beim Üben (z.B. durch Demonstrieren), Einhaltung der Fairness und Spielregeln) gelegt werden.</p>						

Sport Jahrgangsstufe 7

Zeit ES	IF	LI	Überfachliche Kompetenzen	Fachliche Kompetenzbereiche	Inhaltliche Konkretisierung	Material/Überprüfung
24	BW				Schwimmen (1. oder 2. Hj)	
		L, KW, SI, W	SK: Rücksichtnahme und Solidarität, LK: Arbeitskompetenz PK: Selbstkonzept	BK: - zentrale Bewegungsmerkmale der verschiedenen Stile (auch unter konditioneller Beanspruchung) realisieren - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß umsetzen	<u>Sicherheitsaspekte:</u> zum Verhalten in der Schwimmhalle Brustschwimmen: - Erarbeitung des Bewegungsablaufs → Schwerpunkte: Gleitphase, Verringern einer möglichen Scherbewegung, Armzug nicht bis zur Hüfte <u>Kraulschwimmen:</u> - Erarbeitung des Bewegungsablaufs → Schwerpunkte: Zug- und Druckphase, Beinschlag aus der Hüfte, Armführung über und unter Wasser, 3er-Atemrhythmus, Anschlag und Wende einhändig <u>Startsprung:</u> - Erarbeitung des Bewegungsablaufs → Schwerpunkte: Verschiedene Fußstellungen, Spannungsaufbau, Eintauchwinkel, Tauchphase und Taucharmzug, Schwimm-Startkommando <u>Rückenkraul:</u> - Erarbeitung des Bewegungsablaufs → Schwerpunkte: Wasserlage und Kopfhaltung, Zug- und	Distanzen & Zeiten für Bundesjugendspiele, Sport- und Schwimmabzeichen

					<p>Druckphase beim Armeinsatz, Beinschlag aus der Hüfte, Fußstreckung, Start am Block</p> <p><u>Rücken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung des Bewegungsablaufs, altdeutsch als Vorbereitung des Abschleppens <p><u>Wasserspringen:</u></p> <p>1m und 3m Brett: Streck sprung vor- und rückwärts, Hock- und Grätsch sprung.</p> <p><u>Fakultative Inhalte:</u> Salto vorwärts, Delphin</p>	
14	S				Handball	
14	S	SI L	<p>PK: Selbstwahrnehmung Selbstregulierung</p> <p>SK: Kooperation/ Teamfähigkeit/ Umgang mit Konflikten</p>	<p>BK: - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern - Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden - mit- und gegeneinander spielen</p> <p>TK: - die am Beispiel des Handballs zugrundeliegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</p>	<p>- Ballgewöhnung und ballspielspezifische Koordinationsübungen (so bspw. Prellen mit unterschiedlichen Bällen, gleichzeitiges Prellen von zwei Bällen, Prellen in unterschiedlicher Höhe)</p> <p>- ggf. Orientierung an Heidelberger Ballschule</p> <p>- handballspezifische technische Fertigkeiten in Spiel- und Übungsformen einüben</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prellen (so bspw. Prellen um Markierungen, nach Rhythmusvorgabe, ohne Blickkontakt, durch Stangenparcours) 2. Passen/Ballannahme im Stand und in der Bewegung (so bspw. Passstaffeln, Nummern-Passspiel, Passen durch Hindernisse) 3. Schlagwurf aus dem Stand, aus der Bewegung, nach Prellen bzw. nach Zuspiel ohne Störung bzw. gegen aktiven, halbaktiven oder passiven Verteidiger (so bspw. Medizinball treiben, Reifen werfen, Torwurf nach Überzahlspiel gegen Brückenwächter; ggf. in Verbindung mit einer Fintierbewegung) 	<p>Technische Fertigkeiten durch Parcours, Zielwurfübungen etc. (ggf. mit Zeitmessung)</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen - sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln 	<p>4. fakultativ: Sprungwurf nach Prellen bzw. nach Zuspiel ohne Störung bzw. gegen aktiven, halbaktiven oder passiven Verteidiger</p> <ul style="list-style-type: none"> - von Überzahl- zu Gleichzahlsituationen ggf. mit neutralem Mitspieler - handballspezifische individual- und gruppentaktische Fertigkeiten im Angriff ohne bzw. mit Ball in Spiel- und Übungsformen erarbeiten <ol style="list-style-type: none"> 1. Freilaufen & Anbieten 2. Tempogegenstoß bzw. Kreuzen 3. fakultativ: Fintierbewegungen, Pass- bzw. Wurftauscheidung <ul style="list-style-type: none"> - von Überzahl- zu Gleichzahlsituationen ggf. mit neutralem Mitspieler - handballspezifische individual- und gruppentaktische Fertigkeiten in der Verteidigung in Spiel- und Übungsformen erarbeiten <ol style="list-style-type: none"> 1. individuelles Verteidigerverhalten 2. Mann-Mann-Verteidigung 3. fakultativ: Verschieben der Abwehr zur Ballseite <p><i>Didaktische-methodische Anmerkung: Unterrichtsreihe sollte sich am spielgemäßen Konzept (Spielreihe mit komplexer werdenden Spielformen, bspw. Kombinations-, Reifen-, Stangentor-, Mattenball, Minihandball) orientieren</i></p>	
14	GRT				Rhythmisch-tänzerische Bewegungsgestaltung	Spieltaktisches Verhalten durch Beobachtung

2		KW SI	<p>PK: Selbst-konzept, Selbst-regulierung</p> <p>SK: Koopera-tion und Teamfähigkeit</p> <p>LK: Arbeits-kompe-tenz: Arbeitspro-zess reflektieren</p>	<p>BK: - Rhythmusfähigkeit gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern, Bewegungen gezielt ansteuern und rhythmisch auf die Musik abstimmen, musikalische Strukturen erkennen und einhalten lernen</p> <p>TK:- Kooperieren und sich verständigen, ggf. Konflikte selbstständig konstruktiv lösen</p>	<p>Schwerpunkt: Tanz <u>Grundlegende Fertigkeiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus fühlen, finden, darstellen und einhalten: musikalische Wechsel erkennen und adäquat reagieren - selbst Rhythmen umsetzen: mit Partner/ in der Gruppe, dynamische Wechsel durchführen - einfaches Zählen erlernen, Zählzeiten erkennen (8er-Zählzeiten, 32-er Blöcke) - Strukturen von Tänzen und Liedern erkennen (Intro – Refrain – Strophen) - einfache rhythmische Improvisationsübungen umsetzen (z.B. Schattentanz: Übernahme von Partnerbeweg.) - verschiedene leichte Schritte, evtl. einfache Sprünge oder Drehungen dem Rhythmus/ der Dynamik/ der Struktur der Musik anpassen 	- z.B. rhythmische Schrittfolgen erlernen, selbst gestalten und als Paar/ in der Gruppe präsentieren
8		A SI L	<p>PK: Selbst-regulierung, Eigen-motivation, Konzentration-bereitschaft</p> <p>SK: Koopera-tion, Rück-sicht-nahme</p> <p>LK: Problemlösekompe-tenz, Arbeitskompetenz</p>	<p>BK: - gezielte Ansteuerung, Wahrnehmung, Reproduktion, Koordination und Choreografie charakteristischer tänzerisch-rhythmischer Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientierung im Raum <p>TK - gemeinsam an einem Lerngegenstand arbeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Führungsrolle übernehmen und / oder anerkennen, Frustrations-toleranz im Übungsprozess entwickeln <p>UEK: - das eigene Bewegungs-vermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren</p>	<p>Nachvollzug charakteristischer tänzerisch-rhythmischer Bewegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus einer geeigneten, rhythmisch klar strukturierten Tanzrichtung (z.B. Volkstanz, HipHop etc.) Grundschriffe wiederholen und einige koordinativ schwierigere Schritte erlernen - Orientierung im Raum ausbauen (z.B. durch einfache Drehungen oder verschiedene Raumwege oder Raumebenen wie hoch-tief) - Kreis-, V- und Linienaufstellung erlernen - erlernte und ggf. selbst erdachte Bewegungen zu einer Kurzchoreografie zusammenstellen, dabei choreografische Grundsätze berücksichtigen (Anfang – Mittelteil - Ende) - in der Gruppe gemeinsam eine Choreografie tanzen 	z.B. einfache Schrittfolgen eines Ausgewählten Tanzstiles Erlernen/ vertiefen/ selbst gestalten und als Paar/ in der Gruppe präsentieren
4		A SI L	<p>PK: Selbst-regulierung, Eigen-</p>	<p>BK: s.o., sowie kognitive Durchdringung und Anwendung grundlegender Gestaltungs-prinzipien</p>	<p><u>2 Abschlussüberprüfung:</u></p>	tänzerische oder rhythmische

			<p>motivation, Konzentrationsbereitschaft</p> <p>SK: Kooperation, Rücksichtnahme</p> <p>LK: Problemlösekompetenz, Arbeitskompetenz</p>	<p>TK: s.o., sowie Berücksichtigung von Interessen- und Leistungsunterschieden, auch unter Genderaspekten</p> <p>UEK: - Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen - fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen, - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren</p>	<p>-Nachvollzug und Präsentation einer bestehenden rhythmischen Bewegungsverbinding auf Musik</p> <p>- ggf. Selbstgestaltung und Präsentation einer rhythmischen Bewegungsverbinding auf Musik</p>	<p>Bewegungsverbinding als Paar / in der Kleingruppe erstellen und präsentieren</p>
6	RGF				Fakultativ: Rollen- Gleiten- Fahren	
		W L	<p>PK: Selbstwahrnehmung Selbstregulierung</p>	<p>UK: - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren</p> <p>BK: - grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechsels und Anhaltens auf situationspezifische Erfordernisse anwenden, - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen, - Vortrieb erzeugen, - Rhythmen in Bewegung umsetzen,</p>	<p>Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts mithilfe verschiedener Geräte, z. B. Stationstraining: Übung mit Balancepads, Balancierkreisel, Pedalo, Einrad, Waveboards, Teppichfliesen, Bänken etc.</p>	<p>Inhalte z.B. auch als Vorbereitung auf die Klassenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt in 7.2</p>

Sport Jahrgangsstufe 8

Zeit	IF	LI	Überfachliche	Fachliche Kompetenzbereiche	Inhaltliche Konkretisierung	Material/
------	----	----	---------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------

ES			Kompetenzen			Überprüfung
16	S				Volleyball	
		SI L	<p>SK: Kooperation/ Teamfähigkeit/ Umgang mit Konflikten</p> <p>L: Probleme sachgerecht analysieren und Lösungs- wege finden</p>	<p>UK: - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren</p> <p>TK: - die am Beispiel Volleyball zugrundeliegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</p> <p>- sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserebnissen</p> <p>- Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</p> <p>BK: - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen</p> <p>- Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</p> <p>- Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</p> <p>- mit- und gegeneinander spielen</p>	<p>- Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Feedback-, Beobachtungsbögen)</p> <p>- Erarbeitung grundlegender sportspielspezifischer Regeln</p> <p>- Erarbeitung grundlegender Fairplay-Regeln, Schiedsrichtern</p> <p>- Vereinfachungsregeln zum Spielaufbau und Spielerhalt überlegen (Kleingruppenarbeit)</p> <p>- Spielerische Ausbildung volleyballspezifischer koordinativer Fähigkeiten z. B Spiele zum Präzisionsdruck (Brettball) zum Zeitdruck (Balljonglage) zum Komplexitätsdruck (Partnerübung mit Aufgaben, mehrere Bälle)</p> <p>- Technikorientierter Erwerb der Grundtechniken: Pritschen, Baggern in Spielformen 1:1, 2:2), Aufgabe von unten</p> <p>- Unteres und oberes Zuspiels variabel verfügbar machen (z.B. Volleyball-Rundlauf)</p> <p>- Anwendung von technischen und taktischen Grundlagen im Kleinfeldspiel 2:2 (oder auch 3:3)</p> <p>Fakultativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einerblock, Schmetterern - Beachvolleyball 	<p>Feedbackbögen Spielerbeobachtung Spielüberprüfung Turniere</p>
16	S				Badminton oder Tischtennis (s. Jg 9)	
		SI L	<p>SK: Kooperation/</p>	<p>UK:</p>	<p>Badminton:</p> <p>- Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Feedback-, Beobachtungsbögen)</p>	<p>Feedbackbögen</p>

			<p>Teamfähigkeit/ Umgang mit Konflikten</p> <p>L: Probleme sachgerecht analysieren und Lösungswege finden</p>	<ul style="list-style-type: none"> - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren TK: <ul style="list-style-type: none"> - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen - die am Beispiel Badminton zugrundeliegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern - Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen BK: <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern - Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen - mit- und gegeneinander spielen 	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung grundlegender sportspielspezifischer Regeln und Wettkampfvorschriften - Erarbeitung grundlegender Fairplay-Regeln, Schiedsrichtern - vereinfachte Spielregeln erfahren (z.B. Aufschläge über den Partner) oder eigene Spielideen entwickeln - Spielerische Ausbildung rückschlagspezifischer koordinativer Fähigkeiten z. B Spiele zum Präzisionsdruck (Ball hochschlagen mit Variationen der Position etc.) zum Zeitdruck (mehrere Federbälle im Einsatz) zum Komplexitätsdruck (Partnerübung: Schlagen und weiterreichen des Schlägers) - Technikorientierter Erwerb der Grundtechniken: VÜK-Clear, V- und RUH-Clear, hoher Aufschlag sowie Griffhaltung, Zentral-Position - miteinander VÜK-Clear und V- und RUH-Clear spielen mit Hilfe von verschiedenen Schlagkombinationen und variablen Anforderungsbedingungen - Kaiserturnier Fakultativ: z. B. Smash nach Zuwurf/Zuspiel Drop nach Aufschlag, ohne Pause, Wechseldrop 	<p>Spielerbeobachtung Spielüberprüfung Kaiserturnier</p>
--	--	--	---	---	--	--

				Fakultativ: Spielerische Einführung weiterführender Techniken (Smash und Drop)		
16	S				Badminton <u>oder</u> Tischtennis (s. Jg 9)	
	S	Si L	<p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soziale Wahrnehmungsfähigkeit - Rücksichtnahme und Solidarität - Umgang mit Konflikten <p>PK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstwahrnehmung 	<p>BK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern - mit- und gegeneinander spielen - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen <p>UEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - funktionale Merkmale der gelernten Bewegung unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären <p>TK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen und anforderungsbezogen kooperieren und konkurrieren - zu Grunde liegende elementare Regeln und Wettkampfvorschriften (Spielregeln und Zählweise) einhalten 	<p>Tischtennis:</p> <p>Schwerpunkt Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundstellung an der Platte einnehmen (Schlägerhaltung und Schlägerblattstellung) - Lauftechniken ausführen (Ausfallschritt/Sidesteps) - Rück- und Vorhand-Schlagtechnik in Grobform ausführen (VH-Topspin/ Rückhand-Schupf (1. Lernstufe) und –Konter-schlag (2. Lernstufe)) - Aufschläge (VH und RH/ lang und kurz) ausführen und platzieren <p>→ fakultativ: Doppel</p> <p>Schwerpunkt Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tempo-/Längen- und Richtungswechsel - Risikoabwägung im Spielverlauf <p>Sportartspezifische Spielformen zum Aufwärmen/ Schläger- und Ballgewöhnung</p> <ul style="list-style-type: none"> - „TT-Tennis“ - „TT-Squash“ - Linienprellen - Jonglieren mit dem Ball - Boden-Tischtennis - Spiele über Schnur und Hindernisse mit unterschiedlichen Schlag- und Spielgeräten - etc. <p>Übungsformen</p>	<p>Überprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tischtennis-Sportabzeichen - Technikbeurteilung einzelner Schlagtechniken in Schlagkombinationen bzw. spielerischen Situationen - Spielfähigkeit in Spiel- und Wettkampfformen überprüfen, z.B. Kaiserspiel

					<ul style="list-style-type: none"> - Schlagkombinationen VH/RH mit Schlagpräzision (cross/longline/ kurz/lang) - Übungsformen mit abgedecktem Tisch/ „Handtuch-Tisch“/ - Zielübungen - Übungen mit koordinativen Zusatzaufgaben <p>Spielformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rundlauf - Kaiserspiel - Ranglistenspiele - Mannschaftsspiele - Staffelspiele - Zahlenspiel mit Zielfeldern - etc. <p>Schwerpunkt Regelwerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundregelwerk kennen und in Spielsituationen anwenden (Zählweise und Spielregeln) 	
<p>Bemerkung: Je nach Hallenkapazität und Materialangebot wird in der Jahrgangsstufe 8 Badminton oder Tischtennis angeboten. Wird z. B. das Thema Badminton in der Jahrgangsstufe 8 unterrichtet, soll nach Möglichkeit in der Jahrgangsstufe 9 Tischtennis gespielt werden.</p>						
12	LSW				LA: Ausdauer und Weitsprung	
		L G	<p>PK: Selbstwahrnehmung Selbstregulierung</p>	<p>BK: - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden - situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen - Vortrieb erzeugen</p> <p>UEK: - Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</p>	<p><u>Schwerpunkt Ausdauer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ausdauerndes Laufen (Lauf-ABC), Laufkoordinationsübungen - Fahrtspiele: ausdauerndes Laufen mit Tempowechsel - Biathlon - Zeitschätzläufe - theoretische Grundlagen zum Ausdauertraining (Anpassungsvorgänge, aerobe Energiebereitstellung) - zum Schluss: Zeitnahme 800/1000m für BJS <p><u>Schwerpunkt Weitsprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung-ABC - Übersetzungsproblem: Anlauf-Absprung 	<p><u>Sprungtechnik</u>, BJS, 800/1000m</p> <p>Fakultativ: Sportabzeichen (Minimarathon)</p>

				<p>und funktionale Merkmale ansatzweise erklären</p> <p>- die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und unter Einbeziehung von theoretischen Grundlagen Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen</p>	<p>- Entwicklung der Schrittsprungtechnik</p> <p>- kurze Wiederholung Sprint (mit Tiefstart) und Ballwurf</p>	
10	F				Fitness: Kraft	
		<p>G L KW SI</p>	<p>PK: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Eigenmotivation, Konzentrationsbereitschaft</p> <p>SK: Kooperation, Rücksichtnahme</p> <p>LK: Arbeitskompetenz</p>	<p>BK: - Bewegung technisch weitgehend korrekt steuern</p> <p>- wiederholte Bewegungsanforderungen unter Zeitdruck bewältigen</p> <p>TK: - miteinander und gegeneinander trainieren, Teamgefühl und Frustrationstoleranz entwickeln</p> <p>UEK: - Trainingsprinzipien erkennen und anwenden, Übungsausführung bei sich und anderen reflektieren</p> <p>- Koordination bestimmter Bewegungsabläufe</p> <p>- funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben benennen und nachvollziehen können</p>	<p>Kraft: (eigenes Körper-) Gewicht bewegen, stützen, tragen, sich stabilisieren, Körperspannung halten, isolierte Muskelgruppen trainieren, über Krafttraining Gesundheit fördern. Trainingssteuerung und korrekte Übungsausführung können über Krafttraining mit Eigengewicht oder Gerätetraining in Sporthalle oder Sportstudio thematisiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingssteuerungsprinzipien in Praxis und ggf. Theorie • Funktionales Aufwärmen und Dehnen <p>Fitnessaspekte – mögl. unterrichtliche Umsetzung:</p> <p>Explosivkraft: Niedersprünge/ Arbeiten mit eigenem Körpergewicht, z.B. von und auf Kästen</p> <p>Kraftausdauer: gesundheitsorientiertes (=funktionales) Training mit und ohne Geräte, Arbeit auf zeitl. Intervalle oder best. WDH-zahlen</p> <p>z.B. Training mit eigenem Körpergewicht, (z.B: Tabatatraining, Crossfit) oder mit Geräten, z.B: Hanteltraining, Theraband, Flexibar, mit Bällen, Seilspringen/Ropeskipping, evtl auf Musik, kleine und große Spiele, Gambol Jump etc.</p> <p>Tests zur Feststellung der Kraft- und Ausdauerfähigkeit: z. B. 800m/ 1000m-Lauf BJS, Cooper-Test, Level-Lauf, Seilkür (Anzahl Durchschläge), Schulläufe, Anzahl Klimmzüge etc.</p>	<p>z.B. Kraftübungen benennen und demonstrieren, geeignete Übungen für bestimmte Muskelgruppen auswählen</p> <p>Praxis: z.B. Überprüfung bestimmter Fähigkeiten, z.B. durch Tests</p> <p>Theorie: z.B. unfunktionale Übungen mit</p>

					<i>Für Krafttraining günstige Sozialform: Stationentraining</i>	funktionalen kontrastieren Durchführung von Aufwärmen und/ oder Dehnen
		G SI L KW (A)		TK : - miteinander ein Projekt bewältigen, s.o. SK: Selbstwahrnehmung entwickeln UEK: s.o. BK: s.o.	Fakultative Unterrichtsinhalte: - eine Fitnesskür (evtl. auf Musik) entwickeln - eine Rope Skipping-Kür/ Breakdance-Folge/ ein Tabata, z.B. für Beintraining/ eine Ballkorobics-Kür etc. entwickeln - gesundh.. Probleme wie Essstörungen, Dysbalancen, Überbelastung im Leistungssport etc. thematisieren	z.B. Selbstgestaltung einer Fitness-Bewegungskombination mit/ ohne Musik
Bemerkungen: Bemerkungen: Generell besteht immer die Möglichkeit, geübte SportlerInnen InstructorIn einzusetzen. Bei der Leistungsbewertung dieser SuS könnte der Schwerpunkt auf die Entwicklung sozialer Kompetenzen (Wahrnehmung der Aufgaben als TrainerIn, Einbindung aller SuS, päd. Hilfestellung) gelegt werden.						
12	BG				Bewegen an und mit Geräten: Akrobatik	
1		SI W	SK: Kooperation/ Teamfähigkeit	TK: anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren; anforderungsbezogen kooperieren; Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen	Vorbereitende Spiele zum Abbau von Berührungängsten und zum Aufbau von Vertrauen (Roboterspiel, Pendel, Sanitärer-spiel, Baumstammtragen,...)	
1				UEK: Verletzungsrisiko erkennen und vermeiden	- Erarbeitung wichtiger Akrobatikregeln (Kommandos, erlaubte und verbotene Belastungspunkte (Wirbelsäule!), Sicherheitsaspekte beim Auf- und Abbau) - Erlernen wichtiger Grundformen (Grundstellung Bank, sicherer Griff, Hilfestellungen, Belastungspunkte, ...)	
2		SI KW	SK: Kooperation und Teamfähigkeit	BK: Körperspannung gezielt einsetzen, (gemeinsam) Gleichgewicht herstellen und halten	- Spiele und Übungen zur Förderung von Körperspannung und Gleichgewicht - Aufgabe des eigenen zugunsten des gemeinsamen Gleichgewichts	

2		W KW SI	LK: Probleme sachgerecht analysieren und Lösungswege finden (PLK) SK: wie oben, soziale Wahrnehmungsfähigkeit	BK: Körperspannung gezielt einsetzen, (gemeinsam) Gleichgewicht herstellen und halten UEK: Das eigene Leistungsvermögen angemessen einschätzen, eigene Rolle finden, Rollen sinnvoll verteilen	- Erarbeitung elementarer Akrobatikfiguren in (selbstgewählten) Kleingruppen, zum Beispiel Gallionsfigur, Flieger, andere Figuren zu zweit oder dritt	Lerntheke mit Arbeitskarten
2		SI A	Wie oben, TK/PK: Abstimmung eigener mit Interessen anderer	BK: Körperspannung gezielt einsetzen, (gemeinsam) Gleichgewicht herstellen und halten UEK: Das eigene Leistungsvermögen angemessen einschätzen, eigene Rolle finden, Rollen sinnvoll verteilen	- Verbindung zweier Akrobatikfiguren durch turnerische Elemente (ansprechende ästhetische Präsentation)	
2		A W SI	Wie oben, PK: Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung	BK: Körperspannung gezielt einsetzen, (gemeinsam) Gleichgewicht herstellen und halten UEK: Das eigene Leistungsvermögen angemessen einschätzen, eigene Rolle finden, Rollen sinnvoll verteilen	- Entwicklung eigener Pyramiden/Figuren unter freier Verwendung der erarbeiteten Figuren - Vorbereitung einer Präsentation (unter bekannten Beurteilungskriterien)	
2		L A	Wie oben	Wie oben	- Abschlusspräsentation der Ergebnisse und Bewertung	Transparente Bewertungskriterien

Sport Jahrgangsstufe 9

Zeit ES	IF	LI	Überfachliche Kompetenzen	Fachliche Kompetenzbereiche	Inhaltliche Konkretisierung	Material/ Überprüfung
16	S				Hockey/ alternativ: Floorball	
		SI L	<p>SK Kooperation Teamfähigkeit Soziale Wahrnehmungsfähigkeit Rücksichtnahme und Solidarität Umgang mit Konflikten</p> <p>PK Selbstwahrnehmung</p>	<p>BK: - Miteinander auch im Gegeneinander spielen - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern - in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren</p> <p>UEK: - Strategien zur Affektbeherrschung und -kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen</p> <p>TK: - Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren - sich fair verhalten und anforderungsbezogen kooperieren und konkurrieren - zu Grunde liegende Regeln und Wettkampfvorschriften einhalten</p>	<p><u>Schwerpunkt Technik:</u> - Vorhandseitführen (mit Kurvenlaufen), Ball anhalten mit der „kleinen Rückhand“ - Vorhand-Rückhand-Dribbling („Indisches Dribbling“) - Vorhandschiebepass, tiefes VH- und RH-Stoppen in Frontalstellung - Ballannahme und -mitnahme („vorblocken“/“durchrutschen“) - Torschuss (flach) - Rückhandzieher</p> <p><u>Sportartspezifische Spielformen zum Aufwärmen:</u> - „Schlappenhockey“ - Ringhockey: <u>Übungsformen:</u> - Pendelstaffeln - Umkehrstaffeln - Slalom laufen - Ballführung und Passen im Quadrat</p> <p>Fakultativ: Vorhandzieher</p> <p><u>Schwerpunkt Taktik:</u> - Freilaufverhalten (Anbieten, Freilaufen, Passspiel) - Überzahlspiel (2:0/2:1/3:1/3:2) - Mini-Hockey (3:3) im Kaiserspielmodus - einfaches Fintieren im 1:1</p> <p><u>Spielformen:</u> - Parteiball</p>	<p><u>Überprüfung:</u> Technikparcours Spielsituationsprüfung im 2:1 oder 3:2 - Spiel 3:3 (Mini-Hockey)</p>

					<ul style="list-style-type: none"> - Stangentorball - Treibball - „Haltet die Seite frei“ - „Bälle klauen“, - „Schweinchen in der Mitte“ (3:0 zum 3:1) - Überzahlspiel 2:0/2:1 als Rundlauf - Überzahlspiel 3:2 auf einer Spielfeldhälfte - Gleichzahlspiel 3:3, 4:4, etc. auf 2 bzw. 4 Tore 	
16	S				Badminton oder Tischtennis (s. Jg 8)	
Bemerkung: Je nach Hallenkapazität und Materialangebot wird in der Jahrgangsstufe 8 Badminton oder Tischtennis angeboten. Wurde z. B. das Thema Badminton in der Jahrgangsstufe 8 unterrichtet, soll nach Möglichkeit in der Jahrgangsstufe 10 Tischtennis gespielt werden.						
16	S	SI L	<p>SK: Kooperation/ Teamfähigkeit/ Umgang mit Konflikten</p> <p>L: Probleme sachgerecht analysieren und Lösungswege finden</p>	<p>UK: - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren</p> <p>TK: - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen - die am Beispiel Badminton zugrundeliegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern - Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</p> <p>BK: - Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen</p>	<p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Feedback-, Beobachtungsbögen) - Erarbeitung grundlegender sportspielspezifischer Regeln und Wettkampfvorschriften - Erarbeitung grundlegender Fairplay-Regeln, Schiedsrichtern - vereinfachte Spielregeln erfahren (z.B. Aufschläge über den Partner) oder eigene Spielideen entwickeln <p>- Spielerische Ausbildung rückschlagspezifischer koordinativer Fähigkeiten z. B Spiele zum Präzisionsdruck (Ball hochschlagen mit Variationen der Position etc.) zum Zeitdruck (mehrere Federbälle im Einsatz) zum Komplexitätsdruck (Partnerübung: Schlagen und weiterreichen des Schlägers)</p>	<p>Feedbackbögen Spielerbeobachtung Spielüberprüfung Kaiserturnier</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern - Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen - mit- und gegeneinander spielen <p>Fakultativ: Spielerische Einführung weiterführender Techniken (Smash und Drop)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Technikorientierter Erwerb der Grundtechniken: VÜ-Clear, V- und RU-Clear, hoher Aufschlag sowie Griffhaltung, Z-Position - miteinander VÜ-Clear und V- und RU-Clear spielen mit Hilfe von verschiedenen Schlagkombinationen und variablen Anforderungsbedingungen - Kaiserturnier <p>Fakultativ: z. B. Smash nach Zuwurf/Zuspiel Drop nach Aufschlag, ohne Pause, Wechseldrop</p>	
16	S				Tischtennis oder Badminton (siehe Klasse 8)	
8	GRT				Tänzerisch-rhythmische Bewegungen	
		SI A KW L	<p>PK: Selbstregulierung, Eigen-motivation, Konzentration-bereitschaft</p> <p>SK: Kooperation, Rücksicht-nahme</p> <p>LK: Problemlöse-kompetenz, Arbeitskompe-tenz</p>	<p>BK: -gezielte Ansteuerung und Reproduktion, Koordination und Kombination charakteristischer tänzerisch-rhythmischer Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bewegungsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck bewältigen - Orientierung im Raum <p>UEK: Bewegungsausführungen nach vorgegebenen und vereinbarten Kriterien beurteilen, fachbezogene Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituation selbstständig nutzen</p> <p>TK: s.o., Kooperieren/ sich verständigen, (ggf. geschlechtsspezifische) Interessen und Leistungsunterschiede</p>	<p>Schwerpunkt Tanz/ eigene Choreografie erstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus einer geeigneten, rhythmisch klar strukturierten, möglichst aktuellen Tanzrichtung (z.B. HipHop, Zumba etc.) Grundschriffe wiederholen und einige koordinativ anspruchsvollere Elemente zusätzlich erlernen - Orientierung im Raum ausbauen (z.B. durch einfache Drehungen oder verschiedene Raumebenen wie hoch-tief), tänzerische Dynamik als Stilmittel kennen lernen - unterschiedliche Aufstellungsformen anwenden - erlernte und Bewegungen aus dem Repertoire der SuS zu einer Kurzchoreografie zusammenfügen, dabei choreografische Grundsätze berücksichtigen (Dynamik/ Anfang – Mittelteil - Ende) 	- z.B. Bewegungengemeinsam choreografieren und als Kurzchoreografie präsentieren

				berücksichtigen - Führungsrolle übernehmen und / oder anerkennen	- Choreografie vorführen	
		A SI L	PK: Selbstregulierung, Eigen-motivation, Konzentration- bereitschaft SK: Kooperation, Rück-sicht-nahme LK: Problemlöse-kompe-tenz, Arbeits-kompe-tenz	BK: - Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsen- tieren, - Bewegungsanforderungen unter Prä- zisions- und Zeitdruck (mit Zählen oder Musik) bewältigen - Bewegung anforderungsgemäß steu- ern und situationsadäquat variieren - eine Choreografie nach vorgegebe- nen Kriterien gestalten UEK: Bewegungsausführungen nach vorgegebenen und vereinbarten Krite- rien beurteilen, fachbezogene Strate- gien zur Gestaltung von Bewegungssi- tuation selbstständig nutzen TK: - Kooperieren/ sich verständi- gen,(ggf. Geschlechtsspezifische) Inte- ressen und Leistungsunterschiede be- rücksichtigen - Führungsrolle übernehmen und/ oder anerkennen	(fakultativ) Rhythmische Bewegungen mit Handgeräten/ ei- gene Choreografie erstellen - spezifische rhythmische Möglichkeiten eines Handgerätes (z.B. Seil, Ball, Band) wiederholen und koordinativ anspruchs- volle Elemente zusätzlich erlernen (z.B. Seilspringen: Doppel- durchschlag, Cross-Over, etc.), auch auf Musik, großes Seil mit Mehreren) - räumliche Variationen (verschiedene Raumwege und -ebe- nen) und Dynamik als Stilmittel ausbauen - unterschiedliche Charakter von Musik kreativ interpretieren - längere Bewegungsverbindungen erlernen - unterschiedliche Aufstellungsformen anwenden - eine Kurzchoreografie selbst gestalten und präsentieren (lie- ber ohne Musik) <i>Didaktischer-methodischer Hinweis: Seilspringen auf Musik ist sehr schwer, da der notwendige zügige Takt Fehler nicht tole- riert. Die SuS sollten lieber selbst zählen. Bandgymnastik er- fordert eine sehr große Halle. Am leichtesten unterrichtlich umsetzbar sind Ballkorobics (Ballküren auf Musik oder mit ei- genem Zählen)</i>	z.B. ausgewähl-te Disziplin vertiefen/ selbst gestal- ten und prä- sentieren
			SK: s.o. PK: Selbst- wahr-neh- mung, Selbst- regulierung	BK: s.o. UEK: ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestal- tung von Bewegungssituationen	Fakultative Unterrichtsprojekte: - Ideen für Partner-/ Gruppenspringen entwickeln> Show ge- stalten - Tanz-Bewegungskombinationen beibringen lassen durch ge- übte SuS, HipHop Battle etc.	Vorführung

			LK: s.o.	selbstständig nutzen, die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit erfahren		
Bemerkungen: Generell besteht immer die Möglichkeit, geübte TänzerInnen als Choreografin und InstructorIn einzusetzen. Bei der Leistungsbewertung dieser SuS könnte der Schwerpunkt auf die Entwicklung sozialer Kompetenzen (Wahrnehmung der Aufgaben als TanzlehrerIn, Einbindung aller SuS, päd. Hilfestellung) gelegt werden. Allerdings nimmt die Selbstgestaltung von Choreografien einiges an Zeit in Anspruch und sollte noch in derselben Stunde abgeprüft werden, damit die Gruppen noch vollzählig sind und die Choreografie noch präsent ist.						
6	F				Fitness: Ausdauer	
		G SI L KW	PK: Selbst- wahr-neh- mung, Selbst- regulie-rung, Eigen-motiva- tion, Kon- zentra-tions- bereitschaft SK: Kooperation, Rücksicht- nahme LK: Arbeits- kompetenz	BK: Bewegungen technisch korrekt und funktional ansteuern, auch kom- plexere - wiederholte Bewegungs-anforderun- gen unter Zeitdruck bewältigen TK: Teamgefühl entwickeln, Leis- tungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berück- sichtigen UEK: Trainingsprinzipien erkennen und anwenden, Übungsausführung bei sich und anderen reflektieren - Koordination bestimmter Bewe- gungsabläufe - funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben nachvollzie- hen können	Allgemeine und spezielle Ausdauerfähigkeit: Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40 Minuten), Ausprägung des Tempogefühls, Tempowechselläufe, Fahrt- spiel, spielerischer Duathlon (z.B. Laufen/ Werfen) etc. Kraftausdauer Seilspringen, evtl auf Musik, kleine und große Spiele, Tabata- Fitness etc. (s. Jgs. 8) (fakultativ) spezielle Koordination Rope Skipping, evtl. auf Musik (zu zweit, mit mehreren Seilen, großem Seil, mehreren Springern, Küren entwerfen etc.), Lauf-ABC > koordinative Laufübungen, Koordinationsleiter, Rope-Skipping, Gambol-Jump, Ballkorobics, Breakdance etc. Tests zur Feststellung der Kraft- und Ausdauerfähigkeit: z. B. 800m/ 1000m-Lauf BJS, Cooper-Test, Level-Lauf, Seilkür (An- zahl Durchschläge), Schulläufe, Anzahl Klimmzüge etc.	z.B. Laufan- for-derungen und Kraft- übun-gen be- nen-nen und erfüllen Praxis: z.B. Überprü-fung bestimmter Fähigkeiten, z.B. durch Tests
Bemerkungen: Es gibt die Möglichkeit, die SuS als Leitende z.B. im Rahmen einer Aufwärmung oder Trainingseinheit einzusetzen. Bei der Bewertung dieser SuS könnte der Schwerpunkt auf der Entwicklung der sozialen, pädagogischen und fachlichen Kompetenzen (Wahrnehmung der Aufgaben als Lehrkraft, Einbindung aller SuS, Fachkompetenz bezügl. der Übungen) gelegt werden.						

Jahrgangsstufe 10

Zeit ES	IF	LI	Überfachliche Kompetenzen	Fachliche Kompetenzbereiche	Inhaltliche Konkretisierung	Material/Überprüfung
14	S				Spiel nach Absprache traditioneller Sportarten: Vertiefung z. B. BB, VB, FB, HB	
		SI L	SK: Kooperation/ Teamfähigkeit/ Umgang mit Konflikten L: Probleme sachgerecht analysieren und Lösungs- wege finden	UK: - das eigene Bewegungsvermögen rea- listisch einschätzen, beurteilen und re- flektieren TK: - die am Beispiel Volleyball zugrunde- liegenden Regeln und Wettkampfvor- schriften erläutern, einhalten und ge- zielt verändern - sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen - Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen BK: - Grundformen der Bewegungen bezo- gen auf die jeweilige Zielsetzung an- wenden und gezielt im Rahmen der ei- genen Möglichkeiten verbessern und Bewegung anforderungsgemäß steu- ern und situationsadäquat variieren - mit- und gegeneinander spielen - in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforde- rungsgemäß reagieren	- Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Feed- back-, Beobachtungsbögen) - Erarbeitung grundlegender sportspielspezifischer Regeln - Erarbeitung grundlegender Fairplay-Regeln, Schiedsrichtern - Vereinfachungsregeln zum Spielaufbau und Spielerhalt über- legen (Kleingruppenarbeit) - Vertiefung Technik und Taktik einer ausgewählten Sportart	Feedbackbö- gen Spie- lerbeobach- tung Techniküber- prüfung Spielüberprü- fung Turniere
14	S				Spiel nach Absprache (Trendsportarten z.B. Ultimatefrisbee, Flag-Football etc.)	
16	LSW				Kugelstoßen; „Schnuppereinheiten“ zu den Disziplinen	

					Speerwurf, Diskuswurf, Hürdenlauf, Hochsprung	
		KW L G	PK: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung SK: Rücksichtnahme und Solidarität: Die Lernenden sind aufmerksam gegenüber ihren Interaktionspartnern, nehmen Anteil an deren Wohlergehen und zeigen Solidarität.	BK: - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden - situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen UEK: - Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren und funktionale Merkmale ansatzweise erklären - sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren - Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen	Einführung in die Technik des Kugelstoßens (6 Std): <ul style="list-style-type: none"> • Kugelschocken • Fassen und Anlegen der Kugel • Stoßauslage • Standstoß in Form einer „Dreh-Streck-Hebe-Bewegung“ (Impulserzeugung aus den großen Muskelgruppen der Beine und des Rumpfes, Krafteinsatzreihenfolge „von unten nach oben“, Hüfteinsatz, Schulterdrehung, Stoßarm zuletzt) • Beachtung der Wettkampfgregeln (Verlassen des Rings nach hinten, kein Wurf, usw.) • Noch keine Weitenmessung! Während dieser Einheit: Abnahme der Ausdauerleistung für die Wertung der BJS Wiederholung der Disziplinen Sprint und Weitsprung zur Vorbereitung auf die BJS (2 Std) Schnuppereinheiten (als Vorbereitung auf den Unterricht der E- und Q-Phase) zu den Disziplinen Speerwurf, Diskuswurf (sofern Unterricht im Helmut-Schön-Sportpark möglich) sowie Hürdenlauf und Hochsprung (insgesamt 8 Std) Speer: <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsaspekte • Gewöhnungsübungen mit dem Gerät (Griffhaltung, Steckwürfe, ...) • Standwurf • Dreierhythmus Basierend auf der Technik des Ballweitwurfs	BJS Arbeitsverhalten

					<p>Diskus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsaspekte • Gewöhnungsübungen (Haltung des Geräts, Diskusrollen, ...) • Standwurf <p>Hürdenlauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsübungen über die Hürden • Laufen im Fünferrhythmus <p>Hochsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsübungen • Schersprung ohne Matte zur Ermittlung des Sprungbeines und des Absprungverhaltens • Schersprung auf die Matte 	
--	--	--	--	--	---	--