

UV-Karten

Aufgelistet nach Jahrgängen

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i> <i>4.1 : Wassergewöhnung</i>	<i>A, E, F</i>	<i>5.1</i>	<i>8</i>		<i>1</i>

Thema des UV: „Umgang mit dem Medium Wasser: Schweben, gleiten, tauchen, sich antreiben u. bewegen“
(Wassergewöhnung)

Kompetenzerwartungen: BWK 1+4; MK 1+2; UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Die SuS können das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotation (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen
- ...können das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.

Methodenkompetenz:

- ...können einen schwimmbadspezifischen (Lifeness-spezifischen) Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen (vom Startblock/Beckenrand) und Tauchen einhalten.
- ...können Strategien zur Steuerung von Emotionen/Gefühlen beim Schwimmen, Springen und Tauchen anwenden (z.B. Bewältigung von Angstsituationen)

Urteilskompetenz:

- ...können Verhaltensweisen sowie Bewegungsweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1+2, d 2+3, e 1 (leitend/ ergänzend)

Inhaltsfeld a: Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung (Schwimmtechniken und Bewegungsbilder - Bewegungsreihen)

Inhaltsfeld d: Leistung

- Methoden zur Leistungssteigerung
- Differenziertes Leistungsverständnis (Leistungsmessung)

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Übungsformen)

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen

1. Thema des UV (4.1): „Umgang mit dem Medium Wasser: Schweben, gleiten, tauchen, sich antreiben u. bewegen“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung • Wasserbewegungsgefühle • Auftrieb und Widerstand • Wasserbewältigung • Kunststücke im Wasser • Wasserspringen ohne Angst • Unterwasserorientierung • Atmungskontrolle • Schwimmen Spiele im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren und Erproben • Kleingruppentätigkeit • Beobachtungsbögen zur Reflexion • Übungseinheiten zum Auftrieb und Widerstand • Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Atmungskontrolle • Transportübungen mit dem Partner 	Gegenstände/ Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Bildreihen (Bewegungsreihen) • Atmungskontrolle • Auftrieb und Widerstand • Gleiten und Schweben • Ganzkörperbewegung 	prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Aktivität • Beteiligung in UG-Phasen • Kooperationsbereitschaft • Beiträge zur U-Gestaltung Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> - Ausführung der Schwimmtechniken - Demonstration einzelner Ausführungen punktuell: Beobachtungskriterium: <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionsbereitschaft - Ausführungsvermögen

--	--	--	--

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.2	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen 4.2 : Grundtechnik des Brustschwimmens - Verbesserung der Koordination von Arm- und Beinbewegung</i>	<i>A, E, F</i>	<i>5.1</i>	<i>12</i>		<i>2</i>

Thema des UV: „Grundtechnik des Brustschwimmens - Verbesserung der Koordination von Arm- und Beinbewegung“

Kompetenzerwartungen: BWK 2+3; MK 1+2; UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Die SuS können... eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.
- ... eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigen Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen.

Methodenkompetenz:

- ...können einen schwimmbadspezifischen (Lifeness-spezifischen) Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen (Startblock/Beckenrand) und Tauchen einhalten.
- ...können Strategien zur Steuerung von Emotionen/Gefühlen beim Schwimmen, Springen und Tauchen anwenden (z.B. Bewältigung von Angstsituationen)

Urteilskompetenz:

- ...können Verhaltensweisen sowie Bewegungsweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1+2, d 2+3, e 1, f 2+3(leitend/ ergänzend)

Inhaltsfeld a: Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung

Inhaltsfeld d: Leistung

- Methoden zur Leistungssteigerung
- Differenziertes Leistungsverständnis (Leistungsmessung)

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Übungsformen)

Inhaltsfeld f: Gesundheit

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen**

2. Thema des UV (4.2): „**Grundtechnik des Brustschwimmens - Verbesserung der Koordination von Arm- und Beinbewegung**“

(12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen• Armbewegung• Beinbewegung (Antrieb und gleiten)• Gleichzug• Wasserbewegungsgefühle• Auftrieb und Widerstand	<ul style="list-style-type: none">• Experimentieren und Erproben• Kleingruppentätigkeit• Beobachtungsbögen zur Reflexion• Übungseinheiten zum Brustschwimmen (Arm- und Beinzug)• Wechselübungen / Kontrastaufgaben (Armbewegungen antreiben)	Gegenstände/ Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none">• Bildreihen (Bewegungsreihen)• Atmungskontrolle• Auftrieb und Widerstand• Gleiten und Schweben• Ganzkörperbewegung• Ausdauerleistungsfähigkeit	prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none">• Aktivität• Beteiligung in UG-Phasen• Kooperationsbereitschaft• Beiträge zur U-Gestaltung Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none">- Ausführung der Schwimmtechniken

<ul style="list-style-type: none"> • Kunststücke im Wasser • Wasserspringen ohne Angst • Ausdauernd Schwimmen • Atmungskontrolle • Start und Wende 	<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmungskontrolle • Gleichzugphase • Transportübungen mit dem Partner 		<ul style="list-style-type: none"> - Demonstration einzelner Ausführungen - Korrekte Durchführung (Trockenübungen) <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionsbereitschaft - Ausführungsvermögen
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.3	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i> 4.3 : Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	A, E, F	5.1	6		3

Thema des UV: „Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen“

Kompetenzerwartungen: BWK 1+4; MK 1+2; UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Die SuS können das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotation (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen

- ...können das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.

Methodenkompetenz:

- ...können einen schwimmbadspezifischen (Lifeness-spezifischen) Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen (Startblock/Beckenrand) und Tauchen einhalten.
- ...können Strategien zur Steuerung von Emotionen/Gefühlen beim Schwimmen, Springen und Tauchen anwenden (z.B. Bewältigung von Angstsituationen)

Urteilskompetenz:

- ...können Verhaltensweisen sowie Bewegungsweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1+2, d 2+3, e 1 (leitend/ ergänzend)

Inhaltsfeld a: Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung

Inhaltsfeld d: Leistung

- Methoden zur Leistungssteigerung
- Differenziertes Leistungsverständnis (Leistungsmessung)

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Übungsformen)

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen

3. Thema des UV (4.3): "Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen." (6Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren und Erproben • Kleingruppentätigkeit 	Gegenstände - Ausdauernd Schwimmen	prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Aktivität

<ul style="list-style-type: none"> • Wasserbewegungsgefühle • Wasserbewältigung • Kunststücke im Wasser • Wasserspringen ohne Angst • Unterwasserorientierung • Atmungskontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungsbögen zur Reflexion • Übungseinheiten zum Auftrieb und Widerstand <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmungskontrolle • Transportübungen mit dem Partner 	<p>- individuelles Zeitschwimmen</p> <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildreihen (Bewegungsreihen) • Atmungskontrolle • Auftrieb und Widerstand • Gleiten und Schweben • Ganzkörperbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung in UG-Phasen • Kooperationsbereitschaft • Beiträge zur U-Gestaltung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausführung der Schwimmtechniken - Demonstration einzelner Ausführungen <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionsbereitschaft - Ausführungsvermögen
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.4	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	<i>D, F</i>	<i>5.1</i>	<i>6</i>		<i>4</i>

Thema des UV: „Mit Partnerunterstützung sicher zum sportlichen Schwimmen (Brust- und Kraultechnik)“

Kompetenzerwartungen: BWK 4.2, 4.3, MK 4.1, 4.2, UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau ausführen (2)
- eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen (3)

Methodenkompetenz:

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (1)
- Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (2)

Urteilskompetenz:

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a1, d1, d2, f2, f3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)(1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)(2)
- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens(2)
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive(3)

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen**

4. Thema des UV (4.4): **"Mit Partnerunterstützung sicher zum sportlichen Schwimmen (Brust- und Kraultechnik)"** (6Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starts und Wenden • Sicherheit im und am Wasser • Grundlegendes Verhalten des Körpers im Wasser: Auftrieb, Absinken, Rotieren und Gleiten • Technik und Bewegungsmerkmale des sportlichen Brustschwimmens • Anbahnung des Kraulschwimmens • Unterwasserorientierung • Atmungskontrolle <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsrhythmus • Bewegungsmerkmale 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren und Erproben unterschiedlicher Schwimmgeräte und Wasserlagen • Kleingruppentätigkeit • Beobachtungsbögen zur Reflexion • Übungseinheiten zum Rhythmus (Atmung und Bein- u. Armbewegung) • Schülerfeedback zur Schwimmtechnik • Einführung Teilbewegungen Kraul / Grobform und Teilschritte d. Bewegung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmungskontrolle • Transportübungen mit dem Partner 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauchen - unter Wasser ausatmen und Augen auf • Sprung vom Startblock • Wesentliche Bewegungsmerkmale des sportlichen Brustschwimmens • Verschiedene Übungen mit und ohne Gerätehilfe zu Kraulbein-, Arm- und • Rotationsbewegungen sowie zur Atmung. <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armarbeit u. Beinarbeit • Kippwende • Atmungskontrolle • Auftrieb und Widerstand • Gleiten und Schweben • Ganzkörperbewegung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivität • Beteiligung in UG-Phasen • Kooperationsbereitschaft • Beiträge zur U-Gestaltung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausführung der Schwimmtechniken - Demonstration einzelner Ausführungen <p>Intensität und Frequenz</p> <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionsbereitschaft - Ausführungsvermögen

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.5	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen 4.5 : Ich will mehr - Erwerb eines dt. Jugendschwimmabzeichens (entweder Bronze, Silber oder Gold)</i>	<i>C, D, F</i>	<i>5.1</i>	<i>8</i>		<i>5</i>

Thema des UV: „Ich will mehr - Erwerb eines dt. Jugendschwimmabzeichens“

Kompetenzerwartungen: BWK 4.2, 4.3, 4.4, MK 4.1, UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Eine Wechselzug- oder Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau ausführen (2)
- Eine Mittelausdauerleistung (MZA 1 bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigen Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen (3)
- Das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen (4)

Methodenkompetenz:

- Einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (1)

Urteilskompetenz:

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 2, a 3, c 3

Wagnis und Verantwortung (c)

- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (3)

Leistung (d)

- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen

5. Thema des UV (4.5): "Ich will mehr - Erwerb eines dt. Jugendschwimmabzeichens (entweder Bronze, Silber oder Gold)"

(6Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sichere Orientierung im Wasser • Bewegungsmerkmale alternierender Schwimmtechniken • Technik und Bewegungsmerkmale des sportlichen Kraulschwimmens • Anbahnung des Rückkraulschwimmens • Greifstarts • Wendetechnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren und Erproben unterschiedlicher Schwimmgeräte und Wasserlagen • Kleingruppentätigkeit • Beobachtungsbögen zur Reflexion • Methodische Reihen vom Leichten zum Schwierigen • Zergliederungsmethode (Beinschlag, Armbewegung und Atmung) • Einsatz von Schwimmhilfen • Teilbewegung Rückenkräul <p>Fachbegriffe und Arbeitsmethoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imitationslernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauchen - unter Wasser • Unter Wasser ausatmen und Augen auf • Wesentliche Bewegungsmerkmale des sportlichen Kraulschwimmens • Sprung vom Startblock • Technikmerkmale des Startsprungs • Bewegungselemente der Kippwende • Verschiedene Übungen mit und ohne Gerätehilfe zu Rückenkräul-, Arm- und Rotationsbewegungen sowie zur Wasserlage 	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung der Partnerunterstützung • Eventuell Übernahme von Technikbeschreibungen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensität • Frequenz <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugendschwimmabzeichen • Technik-Präsentationen: • Kraulschwimm-Technik • Wende <p>Beobachtungskriterium:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Zweier-; Dreieratemrhythmus <p>Fachbegriffe: Wasserfassen, Zug- und Druckphase</p>	- Kooperatives Lernen	Anforderungen der Schwimmabzeichen beachten!	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionsbereitschaft - Ausführungsvermögen
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich:3.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (2) Formen ausdauernden Laufens	A D F	5.1	6		6

Thema des UV: „Ganz schön aus der Puste – ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können“

Kompetenzerwartungen: BWK 3.3, MK 3.1, MK 3.2, UK 3.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Beim Laufen eine MZA bis zu 10 Minuten gesundheitsorientiert und ohne Unterbrechung in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit, erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben.

Methodenkompetenz:

- Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.
- Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

Urteilskompetenz:

- Die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer MZA an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a1, d1, d2, d3, f2 (leitend / ergänzend)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit
- Methoden zur Leistungssteigerung
- Differenziertes Leistungsverständnis

Gesundheit (f)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesellschaftliche Auswirkungen des Sporttreibens

Absprachen der Fachkonferenz: BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV (3.2): „Ganz schön aus der Puste - ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können“ (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none">• Individuelle anaerobe / aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen• Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit• Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen	<ul style="list-style-type: none">• Stationen Lernen: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen• Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen <p>Fachbegriffe</p>	Gegenstände <ul style="list-style-type: none">• Runden- und Streckenläufe• Zeitläufe• Staffelläufe	prozessbegleitend: Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none">- Anstrengungsbereitschaft- Durchhaltevermögen punktuell: eine nicht normierte MZA (bis 10 min.) erbringen Beobachtungskriterium: <ul style="list-style-type: none">- Laufen ohne Unterbrechung

Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> Anaerob / aerob 	<ul style="list-style-type: none"> Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) 		
---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Bewegungsfeld/Sportbereich: 2.1	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i>	<i>E / A</i>	<i>5.1</i>	<i>8</i>		<i>7</i>

„Spiele für die große Pause: Tischtennis und Wurfspiele für den Schulhof“

Kompetenzerwartungen: BWK 2.1, BWK 2.3, UK 2.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden.

- Kleine Spiele - orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spieler sowie am Spielmaterial - selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.

Methodenkompetenz:

- einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.

Urteilskompetenz:

- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: e1, e4

Kooperation und Konkurrenz (e)

- (1) *Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Spielformen)*
- (4) *Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)*

Absprachen der Fachkonferenz: BF 2, Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Thema des UV (2.1): „Spiele für die große Pause - Ran an die Tischtennisplatten“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Regelkunde • Materialkunde 	•	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale der Schlagtechniken 	prozessbegleitend Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> - Technikverbesserung

<ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung • Grundstellung • Grundschläge • Aufschlagvariationen 	<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shake-Hand-Griff • Vorwärts- und Rückwärtsdrall 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielkompetenz <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniküberprüfung - Aufschlag, Kontern - Spielkompetenz
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich: 6.1	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz</i>	<i>B, A</i>	<i>5.1</i>	<i>6</i>		<i>8</i>

„Rope Skipping“ – von spielerischen Grundsprüngen zur Gruppenpräsentation

Kompetenzerwartungen: BWK 6.1,2, MK 6.1,2, UK 6.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege ns mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben.
- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden

Methodenkompetenz:

- Durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben lösen.
- Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren.

Urteilskompetenz:

- Einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: b 1,3, a 1 (leitend; ergänzend)

Bewegungsgestaltung (b)

- (1) Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
- (3) Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 6, Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz**

Thema des UV (6.1): **„Rope Skipping - von spielerischen Grundsprüngen zur Gruppenpräsentation“** (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele Mit dem Seil • Sprünge alleine und zu zweit • Sprünge zu Musik • Erarbeitung einer Gruppenpräsentation (2-3 SuS) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Experimentieren <p>evtl. Gruppenpuzzle zur Erlernung neuer Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Erarbeitung von Bewertungskriterien für die Präsentation 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge alleine und zu zweit • Grundlagen zur Gestaltung einer Gruppenpräsentation • Sprünge zu Musik <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Single Rope • Double Dutch • Long Rope 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen demonstrieren • Selbstständiges Einüben neuer Sprünge <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausführungsqualität - Ausdauer <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation in der Gruppe <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausführungsqualität - Synchronität - Aufstellung

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	<i>A</i>	<i>5.2</i>	<i>6</i>	<i>35</i>	<i>9</i>

Thema des UV: „Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen!“ Einfache Spiele mit Hand und Ball in Vorbereitung auf das Mannschaftsspiel Handball.

Kompetenzerwartungen: BWK 6.1; 6.2; UK 6.11; BV 6.13

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern.
- Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnern taktisch angemessen verhalten.

Methodenkompetenz:

- Einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: (a1, a3, f1)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Gesundheit

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

Thema des UV (7.1): „„Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen!“ Einfache Spiele mit Hand und Ball in Vorbereitung auf das Mannschaftsspiel Handball.“ (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale des Passen und Fangens * Bereitschaftshaltung * Dribbling * Freilaufen 	<p>Parteiball Tigerball Stangentorball Mattenball Kapitänsball</p>	<p>Gegenstände</p> <p>Fangen beidhändig Wurf einhändig Schlagwurf Laufformen Dribblingvarianten</p>	<p>prozessbegleitend: wesentliche Technikmerkmale in Grobform beschreiben und ausführen können</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anstrengungsbereitschaft <input type="checkbox"/> Durchhaltevermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik des Passens und Fangens im Partnerspiel - Achterlauf

Bewegungsfeld / Sportbereich: 1.1	Päd. Perspektive leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV in Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A, D	5.2	6	49	10

Thema des UV:

Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 1.1, 9 MK 1.1, 9 UK 1.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- Einen Aufwärmprozess unter vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten

Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- Ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, d 1, f 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (1)

Gesundheit (f)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen in BF 3.6: Laufen, Springen, Werfen - Staffellauf

Thema des UV 1.1 : **Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen**(6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen der Sinnhaftigkeit von Aufwärmen • Sammeln und anwenden vielfältiger funktionsgymnastischer Übungen • Beschreiben von Dehnübungen und Gymnastikübungen unter Verwendung geeigneter Fachbegriffe (Muskeln, Gelenke etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Strichmännchen-Zeichnung von ausgewählten Dehnübungen • Anleiten eines Aufwärmprogramms 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisches Dehnen • Statisches Dehnen • Funktionsgymnastik • Allgemeines Aufwärmen • Spezielles Aufwärmen Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Definition Gelenkigkeit, Beweglichkeit • Gelenk, Muskel, Sehnen • passives statisches Dehnen • aktives statisches Dehnen • Anspannung-Entspannungs-Methode 	unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen beschreiben und richtig anwenden • Funktionsgymnastische Übungen benennen und richtig durchführen Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> – Anwendung von Fachbegriffen sowie verständliche Beschreibungen von Übungen unter Einbeziehung von Körperteilen und Körperhaltungen – Richtige Körperhaltung, Bewegungsausführung punktuell:

		<ul style="list-style-type: none"> • Dynamisches Dehnen • Funktionsgymnastik 	<p>Möglichkeit der Anleitung eines Aufwärmprogramms durch ausgewählte Schüler</p> <p><i>Beobachtungskriterium:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Klare Übungsbeschreibung unter Verwendung von Fachbegriffen – Sinnvolle Zusammenstellung des Aufwärmprogramms <p><i>Gegebenenfalls schriftliche Lernerfolgskontrolle</i></p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich: 5.1	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen an Geräten - Turnen</i>	<i>ACF</i>	<i>5.2</i>	<i>12</i>		<i>11</i>

Thema des UV: „Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen

Kompetenzerwartungen: BWK (5) 1.2, MK (5) 2, UK (5) 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten
- echnisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben

Methodenkompetenz:

- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen

Urteilskompetenz:

- turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1,2,b 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsgestaltung (b)

- Gestaltungsformen und -Kriterien (individuell und gruppenspezifisch)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 5 Bewegen an Geräten - Turnen

Thema des UV (5.1): „Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
----------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------

<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sachgerecht mit dem Material umgehen • Sich sicherheitsbewusst verhalten • Hilfestellung leisten können • Körperspannung wahrnehmen und verbessern • Leistungsbezogen <p>Bewegungsfertigkeiten am Boden anwenden und verbinden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zentrale Bewegungsmerkmale beschreiben • Bewegungsverbindung präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Hilfestellung • Beobachtungsbogen Handstand • Strichmännchen-Zeichnung Bewegungsablauf Rolle, Rad als Puzzle • Präsentation einer Kür 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Handstand • Rolle vw. rw. • Rad • Standwaage • Strecksprünge <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klammergriff • Stemmbein / Schwungbein 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation / Anstrengung • Hilfestellung • Bewegungsbeschreibung <p>punktuell:</p> <p>Bewegungsdemonstration Kür mit Pflichtelementen Handstand, Standwaage, Rolle vw.</p> <p>Mindestens 6 Elemente, höchstens 9</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsqualität - Bewegungsverbindung
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich: 3.2	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<i>ACD</i>	<i>5.2</i>	<i>12</i>		<i>12</i>

Thema des UV: „Springen in seiner Vielfalt erleben und wie weites Werfen gelingen kann“

Kompetenzerwartungen: BWK (3) 4; MK (3) 1,2 ; UK (3) 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen

Methodenkompetenz:

- Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen
- Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden

Urteilskompetenz:

- Die eigenen disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d3, c1,2,

Leistung (d)

- Differenziertes Leistungsverständnis

Wagnis und Verantwortung (c)

- Spannung und Risiko
- Emotionen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV (3.2): „Springen in seiner Vielfalt erleben und wie weites Werfen gelingen kann“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Werfen in allen Variationen • Sicherheitsaspekte <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absprungzone • Schlagwurf 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationstraining <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprunggarten • Zielspringen • Zielwürfe • Würfe mit unterschiedlichen Geräten • Schwarz/Weiß <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwung-, Absprungbein • Anlaufrhythmus • Regelwerk 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchhaltevermögen • Konsequentes Üben <p>punktuell:</p> <p>- Leistungen bei den Bundesjugendspielen</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeiten, Weiten

Bewegungsfeld/Sportbereich: 6.2	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz</i>	<i>B, A</i>	<i>5.2</i>	<i>9</i>		<i>13</i>

„Streetdance“ – Verbindung von tänzerischen Grundelementen und Pantomime

Kompetenzerwartungen: BWK 6.2, 6.3 MK 6.1, 6.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden (2)
- Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben können (3)

Methodenkompetenz:

- Durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben lösen. (1)
- Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. (2)

Urteilskompetenz:

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: b1,b3, a 1, a2, e2 (leitend; ergänzend)

Bewegungsgestaltung (b)

- (1) Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
- (3) Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen(2)

Kooperation (e)

- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppenbildungsprozessen (2)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 6, Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz**

Thema des UV (6.1): **„Streetdance“ - Verbindung von tänzerischen Grundelementen und Pantomime** (9 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich durch den Körper ausdrücken und mitteilen • Körpersprache an sich und anderen wahrnehmen • Unterschiede in der Musik erkennen und durch Bewegung darstellen • Sich in der Gruppe einigen auf einen Klassentanz • Präsentation des Klassentanzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pantomimische Bewegungsaufgaben • Rhythmische Bewegungsaufgaben • selbstständiges Erproben tänzerischer Grundbewegungen (z.B. aus Alltagsbewegungen, Videoclips) • Klassentanzgestaltung von der Klein- zur Großgruppe 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pantomimische Grundübungen • Rhythmusschulung • Einführung von tänzerischen Grundelementen • Gestaltung eines Klassentanzes unter • Einbeziehung von Aufstellungsformen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitlupe, -raffer • Takt, Beat, Zählen • Tänzerische Schritte am Ort/ in der Fortbewegung und Armbewegungen • Komposition 	<p><i>unterrichtsbegleitend:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Kreativität • Experimentierfreude <p><i>punktuell:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lösen der pantomimischen Bewegungsaufgabe - Präsentation des Klassentanzes <p><i>Beobachungskriterium:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der Tanzbewegungen • Bewegen zum Rhythmus • Körperlicher Ausdruck

Bewegungsfeld / Sportbereich: 7.2	Päd. Perspektive leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV in Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Fußball	A, E	6.1	15	43	14

Thema des UV:

Dribbeln wie Schweinsteiger und Co. – erste Fußballtechniken wie Ballführen, Passen und Torschüsse erlernen und spielerisch anwenden

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, BWK 3, BWK 4, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen (1)
- sich in einfachen Handlungssituationen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen (2)
- grundlegende Spielregeln anwenden und sich in einfachen Handlungssituationen taktisch angemessen verhalten (3)
- ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachten Formen fair mit- und gegeneinander spielen (4)

Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a2, a3, e1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens(3)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen in BF 7.2: Spielen in und mit Regelstrukturen - Fußball

Thema des UV 7.2: Dribbeln wie Schweinsteiger und Co. – erste Fußballtechniken wie Ballführen, Passen und Torschüsse erlernen und spielerisch anwenden (15 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Reduktion des komplexen Fußballspiels auf zentrale und einfache Spielsituationen - Spielen mit dem Partner oder in Kleingruppen (3:3, 4:4, 5:5) - Leistungsdifferenzierung und Einbezug von Experten - Hallen- und Kunstrasenfußball (Stadion „Kollenberg“) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung nach dem spielgemäßen Konzept - Nutzung und Einbezug außerschulisch erworbener Fertigkeiten / Expertenpuzzle 	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbling - Passen und Annehmen - Doppelpass - Schusstechniken (Vollspannschuss, Innenseitstoß, Außenristschuss) - Fairplay - Teilnahme am Radevormwalder Fußball-Cup für weiterführende Schulen 	<ul style="list-style-type: none"> - Prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> o Einhaltung des Fairplaygedanken o Anstrengungsbereitschaft o Kooperations- und Teamfähigkeit o Beherrschung grundlegender fußballspezifischer Techniken - Punktuell: <ul style="list-style-type: none"> o Techniküberprüfung im Hütchen-Parcours o Umsetzung und Anwendung im Kleinfeldspiel (z.B. 4:4)

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich 1.2</i>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>	<i>A B</i>	<i>6.1</i>	<i>12</i>	<i>BF 5.1</i>	<i>15</i>

Akrobatische Kunststücke - Pyramidenbau als Gruppengestaltung erlernen, präsentieren und bewerten

Kompetenzerwartungen: BWK 5.3, MK 5.1, MK 5.2, UK 5.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen (3)

Methodenkompetenz:

- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (1)
 - Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren (2)

Urteilskompetenz:

- eine Präsentation - allein oder in der Gruppe - nach ausgewählten Kriterien bewerten (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, b 1, b 2, b 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Bewegungsgestaltung

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)

- Variationen von Bewegung (u. a. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)

- Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte (3)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 1 *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*

Thema des UV 1.2: Akrobatische Kunststücke - Pyramidenbau als Gruppengestaltung erlernen, präsentieren und bewerten (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
----------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------

<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusstmachung von Gesundheitsund Sicherheitsaspekten • Von Partnerakrobatik zur Konzeption einer Choreografie von Menschenpyramiden in Kleingruppen • Digitale Ergebnissicherung (Foto und Film) 	<ul style="list-style-type: none"> • Angeleitetes Experimentieren: Genormte (z.B. Flieger) und nicht genormte (Buchstaben) Partnerpyramiden • Übungsformen zur Körperspannung • Verantwortung für die Partner übernehmen • Kooperatives Lernen: Hilfestellungen, Sicherheitsstellungen, Beobachtungsbögen, Schülerfeedback • Erstellen einer Übersicht zu den Bewertungskriterien (Sicherheit, Qualität, Schwierigkeitsgrad) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teamarbeit/ Hilfestellungen • Arbeit mit Beobachtungsbögen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche 2er - 6er Pyramiden sicher beherrschen • Erarbeitung angemessener Übergänge zur Verbindung unterschiedlicher Pyramiden <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bankstellung • Handgelenksgriff 	<p><i>unterrichtsbegleitend:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellungen • Einsatzbereitschaft/ Motivation <p><i>Beobachtungskriterien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit - Intensität <p><i>punktuell:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation und Bewertung einer Kleingruppenchoreografie, bestehend aus sechs unterschiedlichen Pyramiden, angemessen verknüpft <p><i>Beobachtungskriterium:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsqualität - Schwierigkeitsgrad - Sicherheit
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.6	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen 4.6: „Vom zweier zum dreier Zug“ - Verbesserung der Technik beim Kraulschwimmen</i>	A, D	6.2	10		19

Thema des UV: „Vom zweier zum dreier Zug“ - Verbesserung der Technik beim Kraulschwimmen (einschließlich des Starts und der Wende)

Kompetenzerwartungen: BWK 4.1, 4.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- technisch- koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden (1)
- eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie

Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern (2)

Methodenkompetenz: -

Urteilskompetenz: -

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 2, a 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Leistung (d)

- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen**

6. Thema des UV (4.6): **"Vom zweier zum dreier Zug" - Verbesserung der Technik beim Kraulschwimmen** (10 Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sichere Orientierung im Wasser • Bewegungsmerkmale alternierender Schwimmtechniken • Technik und Bewegungsmerkmale des sportlichen Kraulschwimmens • Greifstarts • Wendetechniken <p>Fachbegriffe: Wasserfassen, Zug- und Druckphase sowie Dreierrhythmus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren und Erproben unterschiedlicher Schwimmgeräte und Wasserlagen • Method. Reihen vom Einfachem zum Komplexen • Zergliederungsmethode (Beinschlag, Armbewegung und Atmung) • Einsatz von Schwimmhilfen usw. • Bewegungsbeobachtungen und Beurteilungen der Qualität bei einem Partner • Schülerfeedback zur Schwimmtechnik <p>Fachbegriffe - Arbeitsmethode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imitationslernen • Kooperatives Lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauchen - unter Wasser • Technikmerkmale des Startsprungs und der Kraultechnik • Atemkontrolle • Verschiedene Übungen mit und ohne Gerätehilfe zu Bein-, Arm- und Rotationsbewegungen sowie zur Wasserlage • Ggf. UW.Kamera Einsatz • Anbahnung der Rollwende 	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung der Technik • Eventuell Übernahme von Technikbeschreibungen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensität • Frequenz <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik-Präsentationen • Kraulschwimm-Technik • Wende <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivität und Leistungsvermögen - Ausführungsvermögen

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.7	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen 4.7: „Nun schwimmen wir rückwärts“ - Erlernen des Rückenkreulschwimmens (Einschließlich des Starts und der Wende)</i>	A, D	6.2	8		20

Thema des UV: „Nun schwimmen wir rückwärts“ - Erlernen des Rückenkreulschwimmens (einschließlich des Starts und der Wende)

Kompetenzerwartungen: BWK 4.1, 4.3

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- technisch- koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden (1)
- eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern (3)

Methodenkompetenz: -

Urteilskompetenz: -

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 2, a 1, a 3, d 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen

7. Thema des UV (4.7): "Nun schwimmen wir rückwärts" Erlernen des Rückenkraultschwimmens (einschließlich des Starts und der Wende (8 Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte Sichere Orientierung im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale alternierender Schwimmtechniken • Technik und Bewegungsmerkmale des sportlichen Rückenschwimmens • Greifstarts • Kippwende <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zweier- / Dreieratemrhythmus • Wasserfassen, Zug- und Druckphase 	<p>Methodische Reihen, vom Leichten zum Schwierigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zergliederungsmethode (Beinschlag, Armbewegung, Atmung) • Einsatz verschiedener Schwimmhilfen, usw. • Bewegungsbeobachtungen und Beurteilung der Bewegungsqualität bei einem Partner. • Schülerfeedback zur Schwimmtechnik <ul style="list-style-type: none"> • Teilbewegungen Rückenkrault <p>Fachbegriffe - Arbeitsmethode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imitationslernen • Kooperatives Lernen 	<p>Wesentliche Bewegungsmerkmale des sportlichen Rückenschwimmens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom Startblock • Technikmerkmale des Startsprungs • Bewegungselemente der Kippwende • Anbahnung der Rollwende • Verschiedene Übungen mit und ohne Gerätehilfe zu Rückenkraultbein-, Arm- und Rotationsbewegungen sowie zur Wasserlage. 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung der Partnerunterstützung • Technikbeschreibungen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensität • Frequenz <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik-Präsentationen: • Kraultschwimm-Technik • Wende • Zeitschwimmen Krault 25 oder 50 m <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.8	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen 4.8: „Lange und ausdauernd Schwimmen“ Steigerung der Langzeitausdauer im Schwimmen</i>	D, F	<i>6.2</i>	<i>8</i>		<i>21</i>

Thema des UV: „Lange und ausdauernd Schwimmen“ Steigerung der Langzeitausdauer im Schwimmen

Kompetenzerwartungen: BWK 4.3, MK 4.1, UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen (3)

Methodenkompetenz:

- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten (1)

Urteilskompetenz:

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, f 2

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Ausdauer und Koordination) (1)

Gesundheit (f)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen**

8. Thema des UV (4.8): **„Lange und ausdauernd schwimmen“ Steigerung der Langzeitausdauer im Schwimmen** (8 Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung einer gleichmäßigen Schwimmgeschwindigkeit in verschiedenen Schwimmstilen • Erarbeitung der individuell leistbaren Schwimmgeschwindigkeit • Organisieren und Protokollieren lernen 	<p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung eines sicheren Gefühls für die Schwimmgeschwindigkeit • Übung der Selbstwahrnehmung und <p>Selbsteinschätzung »»Durch Schülerfeedback im Team - kooperatives Lernen</p> <p>Fachbegriffe - Arbeitsmethode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigene und andere Leistungen einschätzen lernen • Arbeit mit Stoppuhren und Protokollbögen 	<p>Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Dauerschwimmen • Systematisches Training <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsherzfrequenz • Tauchreflex • Trainingsprinzipien • Belastungsnormative • Sauerstoffschuld / Übersäuerung • Sauerstoffmangeltraining 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engagement in Partner und Gruppenarbeit • Trainingsgrundlagen als Kurzpräsentation <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensität • Frequenz <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschwimmen <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Erfolg

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4.9	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen 4.9: „Wie kann ich anderen helfen?“ - Einführung in das Rettungsschwimmen</i>	D, F	6.2	12		22

Thema des UV: „Wie kann ich anderen helfen?“ - Einführung in das Rettungsschwimmen

Kompetenzerwartungen: BWK 4.3, 4.4, UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen (3)
- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden (4)

Methodenkompetenz: -

Urteilskompetenz:

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen(1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: c 2, c 3, f 1

Wagnis und Verantwortung (c)

- Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)(2)
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung (3)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 4, Bewegen im Wasser - Schwimmen

9. Thema des UV (4.9): "Wie kann ich anderen helfen ?" - Einführung in das Rettungsschwimmen (12 Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Selbst- und Fremdrettung • Sicher im und unter Wasser orientieren • Rettungskette • 1.Hilfe-Maßnahmen • Befreiungsgriffe • Abschleppen • Bergen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rettungskette • Herz-Lungen-Wiederbelebung 	<p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerübungen zum spielerischen Heranführen an die Befreiungsgriffe • Schleppübungen • Tauchen und Bergen <p>Übungssimulationen</p>	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umklammerungen <ul style="list-style-type: none"> • Befreiung • Würgegriffe • Ausdauertraining durch Schleppen <p>Fachbegriffe - Arbeitsmethode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atemspende / Herzmassage • Hilfekette und Informationsreihenfolge 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engagement in Partner und Gruppenarbeit • Kurzpräsentation <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensität • Frequenz <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration Befreiungsgriffe <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Erfolg

Bewegungsfeld/Sportbereich: BF 2, Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Fair play - Regeln bei Kleinen Spielen kennenlernen und Varianten entwickeln	E, F	5.1	6	7	16

Thema des UV:

Kompetenzerwartungen: BWK 2; MK 1; UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- In unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.

Methodenkompetenz:

- Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen auch außerhalb der Sporthalle initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.

Urteilskompetenz:

- Bewegungsspiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkten, Aufgaben und Zielen beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: e1, e3, f1

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF2, Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)

Thema des UV (2.2): „Fair play - Regeln bei Kleinen Spielen kennenlernen und Varianten entwickeln“ (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele erproben • Gruppenarbeit an Regelveränderungen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln von Kleinspielen durch Schüler verändern lassen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele (Völkerball, Zombieball, Brettball, Kastenball...) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fair-play 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit in Gesprächsphasen • Einbringen von Ideen • Einsatz in den Spielphasen • Einhalten der „fair-play-Regeln“

Bewegungsfeld/Sportbereich: BF 9	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Ringens und Kämpfen, Zweikampfsport</i>	<i>E, C</i>	<i>6.1</i>	<i>12</i>	<i>42</i>	<i>17</i>

Thema des UV: Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren

Kompetenzerwartungen: BWK 1, 2; MK 1, 2; UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Üartnerin oder Partner sowie Gegnerin oder Gegner einstellen (1)
- sich regelegerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern (2)

Methodenkompetenz:

- grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden (1)
- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen (2)

Urteilskompetenz:

- einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: e1, e3, c2

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander (1)**
- **Regeln und deren Veränderungen (3)**

Wagnis und Verantwortung (c)

- Emotionen (2)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF bitte eintragen)

Thema des UV (9.1): „Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren“

(12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauens - und Körperkontaktspiele • Gruppenkämpfe • Kämpfe mit zunehmendem Körperkontakt oder/und zunehmender Enge • Zweikämpfe ohne Körperkontakt • Zweikämpfe mit eingeschränktem Körperkontakt • Ringen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • STOPP - Regel • Distanzzone 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner- und Gruppenkämpfe mit hoher Bewegungsintensität vorab • Reflexionsphasen nach jedem Kampf • Zweikämpfe im Stationenbetrieb • Einteilung in „Gewichtklassen“, ggf. können „Handicaps“ eingeführt werden. • Schiedsrichter nicht unbedingt notwendig, ggf. zum Schutz der Kämpfenden einführen. 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenkämpfe • Partnerkämpfe • Erste Haltegriffe • Kämpfe um das Gleichgewicht <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanzzonen • Begrüßungsritual 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatzbereitschaft • Reflexionsfähigkeit <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Unterrichtsgespräche <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Anwendung der erlernten Techniken

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7. 3	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (2) Partnerspiele</i>	<i>D, A, E</i>	<i>6.2</i>	<i>8</i>	<i>32</i>	<i>23</i>

Thema des UV: „Vom Freizeitsport Federball zum Wettkampfsport Badminton“

Kompetenzerwartungen: BWK 7.1, BWK 7.2, BWK 7.3, MK 7.1, UK 7.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern.
- Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnern taktische angemessen verhalten.
- Grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären

Methodenkompetenz:

- Einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.

Urteilskompetenz:

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: (a1, a2, d1, e1, e2)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen**

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 7, Spielen in und mit Regelstrukturen**

Thema des UV (7.3): **„Vom Freizeitspiel Federball zum Wettkampfspe Badminton“** (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situationsgerechtes Aufschlagen und Retournieren • Flugverhalten des balles und optimaler Treffpunkt • Anwenden verschiedener Grundschläge 	<ul style="list-style-type: none"> • Karten mit grafischen Abbildungen zu Übungsformen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung • Regelkunde • Grundstellung • Grundschläge • Turnierformen • Beinarbeit <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rally Point System • Clear, Drive, Drop 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik und Spielkompetenz - Entwicklung <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausführungsqualität - Aufschlag u Ü-Kopf-Clear - Abschlussturnier (Einzel)

Bewegungsfeld/Sportbereich: BF 5.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Bewegen an Geräten - Turnen</i>	<i>A, C</i>	<i>6.2</i>	<i>8</i>	<i>11, 31</i>	<i>25</i>

Thema des UV: „Schwingen, Stützen, Springen“ - an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen

Kompetenzerwartungen: BWK 5.1, BWK 5.2, BWK 5.4, MK 5.1, MK 5.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten (1)
- technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben (2)
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden (4)

Methodenkompetenz:

- Turngeräte sicher auf- und abbauen sowie den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten (1)
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. (2)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, c 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

Wagnis und Verantwortung

Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung (3)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF: Bewegen an Geräten - Turnen)

Thema des UV (5.2): „„Schwingen, Stützen, Springen“ - an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über Hilfe- und Sicherheitsstellungen sicher und erfolgreich turnen • Erarbeitung der individuell leistbaren turnerischen Fertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung eines sicheren Gefühls für die individuellen turnerischen Fertigkeiten • Kooperatives Lernen: Hilfestellungen, Sicherheitsstellungen, Beobachtungsbögen, Schülerfeedback • Übungsformen zur Körperspannung, Sprung- und Stützhaltekraft • Verantwortung für die Turnpartner Übernehmen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teamarbeit/ Hilfestellungen • Arbeit mit Beobachtungsbögen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barren: Aufschwung, Umschwung, Unterschwung • Sprung: Hocke, Grätsche, Hockwende über Bock/ Kasten • Parallelbarren: Außenquersitz, Rolle vorwärts, Abgang, <p>sicheres Schwingen an den Ringen</p> <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ristgriff • Stütz • vorlings • Holmengasse 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung • Einsatzbereitschaft <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit - Intensität, Krafteinsatz <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsqualität - Ausmaß der Hilfestellung

Bewegungsfeld / Sportbereich: 3.4	Päd. Perspektive leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV in Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen - Kugelstoß	A, D	7.1	5	23	26

Thema des UV:

Gar nicht so schwer wie gedacht – Kugelstoß: Die Übung macht den Meister

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten ausführen und in Varianten sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden (1)
- leichtathletische Disziplinen auf grundlegendem Fertigniveau ausführen (2)

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a2, d1, d2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (2)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen in BF 3.4: Laufen, Springen, Werfen - Kugelstoß

Thema des UV 3.4: **Gar nicht so schwer wie gedacht – Kugelstoß: Die Übung macht den Meister** (5 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> – Grundlegende Komponenten eines erfolgreichen Stoßes erarbeiten und erproben – Arbeit mit Kontrastübungen (Varianten der Stoßausführung und verschiedenartiges Material) – Kugelstoß in der Halle und auf einer genormten Kugelstoßanlage 	<ul style="list-style-type: none"> – Selbstständigkeit im Übungsprozess – Nutzung von Beobachtungsbögen und Videofeedback – Festhalten des individuellen Leistungszuwachses – Kennenlernen von Messverfahren 	<ul style="list-style-type: none"> – Kontrasterfahrungen durch unterschiedliche Stoßausführungen – Vielfältige Übungsformen – Basale Muskelkräftigungsübungen – Sicherheitsschulung – Messverfahren – Selbst- und Fremdbeobachtung (Videoanalyse) 	<ul style="list-style-type: none"> – Prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> ○ Anstrengungsbereitschaft ○ Durchhaltekraft ○ Umsetzung und Weitergabe von Feedback – Punktuell: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kugelstoßabnahme (Weite und grundlegende Technik)

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele Mannschaftsspiele</i>	A	7.1	6	43	27

Thema des UV: „Der Ball ist heiß - Vom Werfen und Fangen zum Pritschen und Baggern“

Kompetenzerwartungen: BWK 7.1, BWK 7.2, MK 7.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern.
- Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnern taktisch angemessen verhalten.

Methodenkompetenz:

- Einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: (a1, a3, f1)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens**

Gesundheit

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Bewegungsfeld/Sportbereich: BF 1.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Wagnisse eingehen	A, C, D	7.1	6 Std.		28

Thema des UV: „Wagnisse eingehen“

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 1.2, 9 MK 1.2, 9 UK 1.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen - auch unter Druckbedingungen - zeigen.

Methodenkompetenz:

- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und Kraft) entwerfen und umsetzen.
- Turngeräte sicher auf und abbauen sowie den Unterrichts und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten (6 MK 5.1)

Urteilskompetenz:

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen - auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung - beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d1, a 2,c 1

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (1)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Wagnis und Verantwortung (C)

- Spannung und Risiko kennen lernen, Angstbehaftete Situationen einschätzen (1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (1.3)

Thema des UV (1.5): „Wagnisse eingehen“ (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Bewegungsstrukturen und grundlegende <p>- Aspekte des motorischen Lernens</p> <p>- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p>- Spannung und Risiko</p> <p>- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p>- Angstbewältigungsstrategien</p> <p>- Partnerbeobachtungen in Wagnissituationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation der Wagnisstationen anhand der Beobachtungsbögen (Eigen-; Innensicht sowie Partnerbeobachtung) • Dokumentation von Bewegungsproblemen und deren Lösung • Selbstständiges Durchführen und Abschätzen der Wagnissituation <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angstbewältigung • Körperliche Merkmale kennen lernen (Wagnissituation) • Angstniveau einschätzen und kennen lernen 	<p>Gegenstände:</p> <p>Stationskarten mit Wagnissituationen</p> <p>Sprossenwand und Augenklappen (Höhe und Sinneswahrnehmung schulen)</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Wagnisse eingehen und Risiken kennen lernen</p> <p>Angst und Angstbewältigungsstrategien fühlen und erlernen</p> <p>Angstbewältigungsstrategien anwenden können</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengung, Motivation • Sorgfältigkeit, Zuverlässigkeit • Bewegungsqualität • Problemlösungsfähigkeit • Dokumentation (Beobachtungs- und Einschätzungsbögen) <p>punktuell:</p> <p>Stationsdurchlauf unter Anwendung der Angstbewältigungsstrategien und Bewegungstechniken an vorgegebenen oder selbst ausgewählten Stationen; fordernden Bewegungsproblemen</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umsetzung einer angemessenen Technik und Bewegungsabläufe, kontrolliertes Durchlaufen der Stationen, vorausschauendes Üben, - Lösung von Problemstellen: Ehrgeiz, Ausdauer, Probieren verschiedener

Bewegungsfeld/Sportbereich: 5.3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Bewegen an Geräten-Turnen</i>	<i>A/C</i>	<i>7.1</i>	<i>6</i>	<i>25,31</i>	<i>29</i>

Thema des UV: „ Springen und Fliegen am Minitrampolin“

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 1 und 2, 9 MK1, 9 UK1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- *An Sprunggeräten turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen*
- *An individuelle Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht anwenden*

Methodenkompetenz:

- *In Gruppen aufgabenorientiert und sozial verträglich üben*

Urteilskompetenz:

- *Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen*

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a1/c1 und 3

Wahrnehmung und Körpererfahrung

Spannung und Risiko, Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. Risikovermeidung

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

Thema des UV (5.3): „ Springen und Fliegen am Minitrampolin“ (4 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltungs- und Körperbewusstsein entwickeln, Bewegungserfahrungen erweitern • Wagnis und (Eigen-)Verantwortung abwägen • Gefahren und Sicherheit im Turnen erfahren <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Anlauf, Absprung, Landung am Minitramp • Sprünge auf die Niedersprungmatte • Sprünge auf den Mattenberg <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheits- und Hilfestellungen • Sicherer Umgang mit dem Minitramp in Auf- und Abbau • Gruppenverhalten und Sicherheit 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhöhter Anlauf • Anlauf vom Boden • Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, Bücke, $\frac{1}{2}$ Drehung • Bauchlandung, Rolle auf den Mattenberg <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Einsprung-Absprung-Landung • Sprungformen 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Verantwortung für sich und andere zeigen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disziplin im Geräteauf- und Abbau - Sorgfältige und richtige Bewegungsausführung - Intensives Üben

Bewegungsfeld/Sportbereich: 5.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Bewegen an Geräten-Turnen</i>	<i>A/C</i>	<i>7.2</i>	<i>12</i>	<i>25</i>	<i>31</i>

Thema des UV: Springen über Kasten und Bock

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 1,2 und 4, 9 MK1 und 3, 9 UK1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- *An Sprunggeräten turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen (ggf. verbinden)*
- *An individuelle Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen*
- *Sicherheitsstellung und Hilfeleistung situationsgerecht anwenden und deren Funktion erläutern*

Methodenkompetenz:

- *In Gruppen aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie verantwortlich Aufgaben im Übungsprozess übernehmen*

Urteilskompetenz:

- *Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen*

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a1,2/c1-3

Wahrnehmung und Körpererfahrung

Spannung und Risiko, Emotionen, Handlungssteuerung

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

Thema des UV (5.4): „ Springen über Kasten und Bock“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltungs- und Körperbewusstsein entwickeln, Bewegungserfahrungen erweitern • Möglichkeiten und Grenzen für sich und andere erkennen • Kooperationsmöglichkeiten und Verantwortungsübernahme in homogenen und heterogenen Gruppen erfahren <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von ein-und beidbeinigem Absprung • Stützübungen • Springen mit dem Reutherbrett • Vom „Überwinden“ zum „Überspringen“ • Differenzierung in Gruppen verschiedener Leistungsstärken durch unterschiedliche Aufgaben und Sprunghöhen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheits- und Hilfestellungen • Gelenkschonende Auf- und Niedersprünge • 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufkehre, Fechterkehre • Grätsche • Hockwende • Hocke <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasen von Anlauf und Absprung • Flugphasen • Abdruckbewegung • Sicherheits- und Hilfestellung 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in einer Gruppe • Verantwortung für sich und andere zeigen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disziplin im Geräteauf- und Abbau - Sichern und Helfen - Sorgfältige und richtige Bewegungsausführung - Intensives Üben <p>punktuell:</p> <p>Überprüfen der Fertigkeiten in Stufen:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <p>Mindestanforderung: Grobform aller Sprünge, Aufhocken</p> <p>Gut: Bewegungsverbindung aller erlernten Sprünge</p>

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 7, Spielen in und mit Regelstrukturen**

Thema des UV (7.): **Der Ball ist heiß - Vom Fangen und Wrfen zum Pritschen und Baggern"** (6Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale des Pritschen und Baggerns • Regelgerechte Ballberührung 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballtennis • Doppelspiel • Softballspiel • Zielspiel • Partnerspiel • Dreiecksspiel 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen frontal • Pritschen mit Richtungswechsel • Baggern frontal • Baggern mit Richtungswechsel 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>wesentliche Technikmerkmale in Grobform beschreiben und ausführen können</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik des Pritschen und Baggerns im Partnerspiel

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7. 6	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (2) Partnerspiele</i>	<i>D, A, E</i>	<i>7.2</i>	<i>10</i>	<i>23</i>	<i>32</i>

Thema des UV: „Vom Freizeitsport Federball zum Wettkampfsport Badminton“. Kurze und lange Bälle im Spiel 1:1 variieren können“: Mit Drop,Clear, Drive und Smash zum Erfolg

Kompetenzerwartungen: BWK 7.1, BWK 7.2, BWK 7.3, MK 7.1, UK 7.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden und variieren, benennen und erläutern.
- Sich in unterschiedlichen Spielsituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Gegnern taktisch angemessen verhalten.

Methodenkompetenz:

- Grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden. Übungsformen analysieren und beurteilen.

Urteilskompetenz:

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: (a1, a2, d1, e1, e2)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen**

Leistung (d)

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Konkurrenzverhalten**

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 7, Spielen in und mit Regelstrukturen**

Thema des UV (7.5): **„32. Vom Federball zum Badminton - kurze und lange Bälle im Spiel 1:1 variieren können“: Mit Drop, Clear, Drive und Smash zum Erfolg**

(10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Sichere Ausführung und Differenzierung der unterschiedlichen Grundschnläge • Schlagvarianten longline, cross, ... • Steigerung der Bewegungsqualität und -effektivität • Situationsangemessene Anwendung der Schlagvarianten • Anwenden verschiedener Grundschnläge 	<ul style="list-style-type: none"> • Karten mit grafischen Abbildungen zu Übungsformen • Übungsformen zur Rhythmisierung • Spielnahe Übungsformen • Trainingsformen zur Spielfeldnutzung 	Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung, Universalgriff • Regelkunde • Grundstellung, Beinarbeit • Grundschnläge, Varianten • Turnierformen Fachbegriffe <ul style="list-style-type: none"> • Rally Point System • Clear, Drive, Drop, Smash 	prozessbegleitend: Beobachtungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> - Technik und Spielkompetenz - Entwicklung - Spielerfolg im Schölervergleich punktuell: Beobachtungskriterium: <ul style="list-style-type: none"> - Ausführungsqualität - Grundschnläge - Abschlussturnier (Einzel)

Bewegungsfeld/Sportbereich: 3.1	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (1) Grundlegende leichtathletische Disziplinen	A, C	7.2	8		33

Thema des UV: „Hoch hinaus - vom einfachen Springen zum Fosbury Flop“

Kompetenzerwartungen: BWK 3.1, 3.2, MK 3.1, 3.2, UK 3.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen
- Leichtathletische Disziplinen auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.

Methodenkompetenz:

- Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.
- Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

Urteilskompetenz:

- Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d1, d3, a1, a2 (leitend / ergänzend)

Leistung (d)

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**
- **Differenziertes Leistungsverständnis**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Absprachen der Fachkonferenz Entscheidungen: **BF 3, Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

Thema des UV (3.1): **„Hoch hinaus - vom einfachen Springen zum Fosbury Flop“** (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasierung der Technik • Grundlegende Aufwärm- und Dehnübungen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen (Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Erproben • Planvolles Hinführen durch Bewegungsaufgaben • Eigenständiges Aufwärmen • Gegenseitige Unterstützung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Induktive Lehr- und Lernmethode 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfbestimmungen • Lauf / Sprung - ABC • Sicheres fallen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fosbury Flop • Absprungbein 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Technik (- Verbesserung) <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsqualität - Wettkampf (Berücksichtigung der Körpergrößen)

Bewegungsfeld/Sportbereich: 2.2	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) Spiele aus anderen Kulturen</i>	<i>A, E</i>	<i>7.2</i>	<i>8 St.</i>	<i>16,39</i>	<i>34</i>

Thema des UV: Wie spielt man denn woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen

Kompetenzerwartungen: BWK 3; MK 1; UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen.

Methodenkompetenz:

- Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen - auch außerhalb der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.

Urteilskompetenz:

- Bewegungsspiele - auch aus anderen Kulturen - hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: e1,2,3,4, a1 (leitend / ergänzend)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander**
- **Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen**
- **(Spiel-) Regeln und deren Veränderung**
- **Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung**

Absprachen der Fachkonferenz: **BF 2, Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**

Thema des UV (2.2): **„Wie spielt man denn woanders? - Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen“** (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte: z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indiaca (aus Brasilien) • Takeshi Fair (aus Japan) • Rugby • Flagfootball • Kin-Ball (Kanada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentieren und Erproben • Übungseinheiten zu Grundschlagarten in Kleingruppen • Beobachtungsbögen zur Reflexion 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlagarten • Reflexionsgespräche • Gerätekarten für Aufbauten 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivität • Kooperationsbereitschaft <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Reflexionsbereitschaft in Gesprächsphasen

Bewegungsfeld / Sportbereich: 3.6	Päd. Perspektive leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV in Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen - Staffellauf	D, E	8.1	6	24, 46	36

Thema des UV:

Staffellauf: Wir konkurrieren im Team mit den besten Läufern der Welt

Kompetenzerwartungen: BWK 2, BWK 3, MK 1, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeiteniveau teamorientiert sowiespiel- und leistungsbezogen ausführen. (2)
- beim Laufen eine Ausdauerleistung erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndemLaufen beschreiben (3)

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren (1)

Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d1, d2, d3, e1, e4

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (2)
- Differenziertes Leistungsverständnis (3)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Miteinander (1)
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (4)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen in BF 3.6: Laufen, Springen, Werfen - Staffellauf

Thema des UV 3.6: **Staffellauf: Wir konkurrieren im Team mit den besten Läufern der Welt**(6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Aerobe und anaerobe Belastungen wahrnehmen und unterscheiden - Die Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit anpassen - Auswirkungen körperlicher Ausdauerleistungen auf den Körper benennen - Entwicklung und Ausbau von Teamgeist - Nutzung der Laufbahn im Stadion „Kollenberg“ <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerob / anaerob 	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung des Sprintstarts - Arbeit in Gruppen und an Stationen - Staffelspiele - Erfolg im Team durch „Arbeitsteilung“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Steigerungsläufe - Intervalltraining - Staffelläufe / Staffelholzübergabe - Pulsmessung - Staffel-Wettkämpfe 	<ul style="list-style-type: none"> - Prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> o Anstrengungsbereitschaft o Durchhaltekraft o Teamfähigkeit - Punktuell: <ul style="list-style-type: none"> o Leistungsorientierter Staffeltwettkampf auf Zeit (Beobachtungskriterien: Anstrengungsbereitschaft, erbrachte Leistung)

Bewegungsfeld/Sportbereich:	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Den Körper wahrnehmen und...</i>	<i>A,D</i>	<i>8.1</i>	<i>12</i>	<i>49</i>	<i>37</i>

Thema des UV: Fitness, ein weiter Begriff - Ausdauer und Kraftausdauer in verschiedenen Fitnessparcours erfahren und nach Trainingsgrundsätzen trainieren

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 1.2, 9 MK 1.2, 9 UK 1.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Ausgewählte Faktoren physischer Leistungsfähigkeit gemäß der individuellen Lernvoraussetzungen weiterentwickeln

Methodenkompetenz:

- Grundlegende Methoden der Leistungsverbesserung unter gesundheitlichen Aspekten beschreiben und einen Handlungsplan für die Verbesserung entwerfen und umsetzen

Urteilskompetenz:

- Die individuelle Leistungsfähigkeit unter dem Aspekt der Motivation und Eigenverantwortlichkeit beurteilen

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1,d 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte motorischen Lernens

Leistung: Methoden der Leistungssteigerung

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF 1)

Thema des UV (1.6): „Fitness, ein weiter Begriff“-Ausdauer und Kraftausdauer in verschiedenen Fitnessparcours erfahren und nach Trainingsgrundsätzen trainieren (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen von Krafttraining und Ausdauertraining kennen • Prinzipien für Trainingsgestaltung kennen und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsmöglichkeiten in Halle und Alltag erfahren • Einen individuellen Trainingsplan erstellen und Training dokumentieren 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsgestaltung uner Einbeziehung von Kriterien • Planmäßiges Training von A und KA • Eingangs- und Ausgangstest <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondition • Kraft, Kraftausdauer, Maximalkraft • Aerobe und anaerobe Ausdauer • Trainingsprinzipien • Sätze, Wdh. Pausen 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Erklärung von Trainingsprinzipien <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorgfältige und richtige Bewegungsausführung - Zeiteffizienz <p>punktuell:</p> <p>evtl Benotung des Tests</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intraindividuelle Leistungsfortschritt

Bewegungsfeld / Sportbereich: 7.9	Päd. Perspektive leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV in Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Fußball	A, E	8.2	15	14	41

Thema des UV:

Flach spielen, hoch gewinnen – Durch grundlegende Fußballtaktiken zum Erfolg

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 3, BWK 4, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden und beschreiben (1)
- sich in komplexen Handlungs- und Spielsituationen taktisch angemessen verhalten (3)
- fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen (4)

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen (2)

Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a2, e1, e3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (1)
- Spielregeln und deren Veränderung (3)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen in BF 7.9: Spielen in und mit Regelstrukturen - Fußball

Thema des UV 7.9: **Flach spielen, hoch gewinnen – Durch grundlegende Fußballtaktiken zum Erfolg** (15 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> – Reduktion auf basale Angriffs- und Abwehrtaktiken auf individueller bzw. gruppen- und mannschaftsspezifischer Ebene – Spiel auf Klein- (5:5, 6:6, 7:7) und Großfeld (11:11) – Hallen- und Kunstrasenfußball (Stadion „Kollenberg“) – Verknüpfung mit Taktikwissen aus anderen Sportspielen (z.B. Handball und Basketball) 	<ul style="list-style-type: none"> – Vermittlung nach dem Taktik-Spielkonzept – Einbezug fortgeschrittener Fußballspieler/innen – Kennenlernen der wichtigsten Symbole in taktischen Skizzen (z.B. Angreifer, Verteidiger, Laufwege) und Entwicklung eigener Spielzüge – Verantwortungsübertragung durch Schiedsrichteraufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> – Mann- und Raumdeckung – Freilaufen – Fairplay – Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik – Verschieben – Pressing – Hinterlaufen – Kreuzen – Über- und Unterzahlspiel – Flügelspiel – Teilnahme am Radevormwalder Fußball-Cup für weiterführende Schulen 	<ul style="list-style-type: none"> – Prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> ○ Anstrengungsbereitschaft ○ Kooperations- und Teamfähigkeit ○ Umsetzung des erworbenen Taktikwissens im Spiel ○ (Schriftlicher) Entwurf geeigneter Taktiklösungen auf gegebene Spielsituationen – Punktuell: <ul style="list-style-type: none"> ○ Umsetzung und Anwendung zielführender Fußballtaktiken im Großfeldspiel

Bewegungsfeld/Sportbereich: 9.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport	E	8.2	12	17	42

Thema des UV: Festhalten und Befreien - Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen

Kompetenzerwartungen: BWK 9.1, 9.2, MK 9.1, 9.2, UK 9.1, 9.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten beim Ringen und Kämpfen anwenden und ihre Funktionen erläutern (1)
- mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen (2)

Methodenkompetenz:

- Regeln für ein chancengleiches und faires Miteinander erstellen und einen Zweikampf nach festen Regeln leiten (1)
- kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben (2)

Urteilskompetenz:

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen (1)
- Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: e1, e4, c1, c3

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (1)
- Organisation von Sportgelegenheiten (4)

Wagnis und Verantwortung (c)

- Spannung und Risiko (1)
- Handlungssteuerung (4)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF bitte eintragen)

Thema des UV (9.2): „Festhalten und Befreien – Lösungen für Zweikampfsituationen entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fallen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) • Fallen über den Rücken des Partners • Seitwärts fallen auf verschiedenen Untergründe • Fallen aus verschiedenen Höhen • Umwerfen des Partner/Gegners unter besonderer Berücksichtigung des Körperschwerpunkts • Werfen des Partners/Gegners nach normgebundenen Techniken • Anwendungen im Kampf <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judo-Techniken: Beinstellen und Hüftwurf • Körperschwerpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständiges Arbeiten in Kleingruppen • Festlegung der Regeln in den einzelnen Kämpfen, anschließende Reflexion und ggf. Änderung • Partnerbeobachtung • Technik-Reflexion <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion von Regeln, Änderung derselben 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beinstellen • Hüftwurf • Körperschwerpunktverlagerung • sicheres Fallen • Biomechanische Aspekte des Fallens <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abrollen 	<p><i>unterrichtsbegleitend:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperation im Kampf • Einsatzbereitschaft • Reflexionsfähigkeit: Regeln, Techniken <p><i>Beobachungskriterien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbständigkeit • Reflektierende Gespräche • Übungshilfe <p><i>punktuell:</i> technische Wurf- und Fallüberprüfung</p> <p><i>Beobachungskriterium:</i> herausgearbeitete Technikmerkmale der Würfe</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>3.7 Ausdauer Langzeit</i>	<i>a, d, f</i>	<i>9.1</i>	<i>8 Std.</i>	<i>6,36</i>	<i>43</i>

Thema des UV: „Ausdauer Langzeit“

Kompetenzerwartungen: BWK 3, MK 1, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I, II, III) gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben (3)

Methodenkompetenz (MK)

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, d 1, d 2, d 3, f 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (2)
- Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

Gesundheit (f)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (3.7)

Thema des UV (3.7): „Ausdauer Langzeit“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anaerob - aerob <p>Belastungen kennen lernen und definieren können Ausdauertrainingsmethoden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen (Schülerinfo) • Beobachtungsbogen (Selbst und Fremdbeobachtung) 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runden - , Strecken- und Intervallläufe • Zeitläufe • Staffelläufe <p>Fachbegriffe:</p> <p>Trainingsplan erstellen Ausdauertrainingsmethoden vermitteln, kennen lernen</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine nicht - normierte Mittelstreckenleistung erbringen <ul style="list-style-type: none"> - Wahlweise eine Langstreckenleistung erbringen (M/W) <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen ohne Unterbrechung (Zeitmessung)

Bewegungsfeld/Sportbereich: 6.4	Päd. Perspektive (leitend/ergänzend)	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV in Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz</i>	<i>A/B</i>	<i>9</i>	<i>6</i>	<i>40</i>	<i>45</i>

Thema des UV:

Moderne Tänze – Eine Kleingruppenchoreographie entwickeln, präsentieren und bewerten

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 1, BWK 2, BWK 3, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit oder ohne Handgerät anwenden und beschreiben
- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u.a. Gymnastik und Tanz) allein oder in der Gruppe anwenden
- grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren

Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, b1, b2

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
 - Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Bewegungsgestaltung
 - Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
 - Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)

Thema des UV 6.4: Moderne Tänze – Eine Kleingruppenchoreographie entwickeln, präsentieren und bewerten (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> – Einen Zusammenhang zwischen Rhythmus und Bewegung herstellen – Musik in Bewegung umsetzen, Rhythmusgefühl verbessern – Sukzessive Variation und Erweiterung von Grundsritten – Expertenwissen einbeziehen, geübten Tänzern Raum zum Einbringen eigener einfacher Tänze geben 	<ul style="list-style-type: none"> – Ständige Eigen- und Fremdbeobachtung – Eigenverantwortliches Üben – Bewertung anhand selbstentwickelter Kriterien 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zeitgenössischer Tanz, z.B. HipHop oder Jumpstyle – Selbst- und Fremdfedback (Videobeobachtung) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> – Beobachtungskriterien – Rhythmus – Formationen – Lauf- und Raumwege – Dynamik – Raumnutzung – Synchronität 	<p>Prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Motivation und Anstrengungsbereitschaft – Verantwortung für sich und andere zeigen – intensives und eigenverantwortliches Üben <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Präsentation einer kurzen Kleingruppenchoreographie

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele Mannschaftsspiele</i>	<i>D, E</i>	<i>9.2</i>	<i>6</i>	<i>27</i>	<i>46</i>

Thema des UV: „Vom Miteinander zum Gegeneinander – Regelgerecht Minivolleyball 3mit/gegen 3“

Kompetenzerwartungen: BWK 7.1, BWK 7.2, BWK 7.3, MK 7.1, MK 7.2, UK 7.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern.
- Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnern taktische angemessen verhalten.
- Grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären

Methodenkompetenz:

- Einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.
- Grundlegende, spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.

Urteilskompetenz:

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: (a1, e1, e3)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander**
- **(Spiel-) Regeln und deren Veränderungen**

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: **BF 7, Spielen in und mit Regelstrukturen**

Thema des UV (7.): **„Vom Miteinander zum Gegeneinander – regelgerecht Minivolleyball spielen 3 mit/gegen 3“** (6Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden der Volleyballtechnik in ersten Spielen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln des Kleinfeldspiels • Zählweise • Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelabsprachen treffen (Ziel: Ball lange spielen) • Regeln vereinfachen, verschärfen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doppelspiel • Aufschlag aus dem Feld • Verpflichtende Anzahl von Ballberührungen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufstellung • Aufschlag • Rotation <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwehr - Aufbau Angriff 	<p>prozessbegleitend:</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsatz - Unterstützung von Mitschülern - Schiedsrichtertätigkeit <p>punktuell:</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: BF 5.5	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Bewegen an Geräten - Turnen</i>		9.2	10	31	47

Thema des UV: „Le Parkour“ – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

Kompetenzerwartungen: BWK 5.1, BWK 5.2, MK 5.2, MK 5.3, UK 5.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technischkoordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (1)
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (2)

Methodenkompetenz:

- Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren (2)
- sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern (3)

Urteilskompetenz:

- Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, c 1, c 2, c 3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Wagnis und Verantwortung

- Spannung und Risiko (1)
- Emotionen (u. a. Freude, Frustration, Angst) (2)

- Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (3)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (Bewegen an Geräten - Turnen)

Thema des UV (5.5): „Le Parkour“ - Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicher landen: abfedern, abrollen, zielgenau landen • Springen und landen: von <i>Gegenstand</i> zu <i>Gegenstand</i> springen und sicher landen • Hindernisse kreativ und schnell überqueren - <i>Geräteparcours</i> in der Halle durchlaufen 	<p>Lernaufgabe: Erproben verschiedener Bewegungsausführungen bei der Überquerung von Hindernissen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsrisiken 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik einer sicheren Landung erlernen • Landung im <i>Geräteparcours</i> anwenden • Kreative Bewegungsausführung erproben • Springen und landen kombinieren <p><i>Geräteparcours</i> entwickeln</p> <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • normiert vs. kreativ • Begriffe gängiger Parkour-Sprünge • Bewegungsphasen: Absprung - Flug - Landung 	<p><i>unterrichtsbegleitend:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln verschiedener Möglichkeiten zur Überquerung von Hindernissen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielfalt der Bewegungsausführung <p><i>punktuell:</i></p> <p>Durchlaufen eines <i>Parcours</i> unter Einbeziehung maximal verschiedener Sprungmöglichkeiten</p> <p><i>Beobachtungskriterium:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Bewegungssicherheit

Bewegungsfeld/Sportbereich: 3.8	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	A, E/D	9.2	12		48

Thema des UV: Mehrkampf - Einzel- und Gruppenwettbewerbe gestalten und trainieren

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 2 und 4, 9 MK1, 9 UK1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- *Neu erlernte leichtathletische Disziplinen (z.B. Diskus, Speer, Schleuderball, Hürdenlauf) in der Grobform ausführen und grundlegende Merkmale erläutern*
- *Einen Mehrkampf einzeln und in der Gruppe planen und durchführen*

Methodenkompetenz:

- Leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und einen Mehrkampf für sich und eine Wettkampfgruppe gestalten und auswerten

Urteilskompetenz:

- *Die disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines Mehrkampfes beurteilen*

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d1, d3/e2, e4

Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit und differenziertes Leistungsverständnis(normierte und nicht normierte Leistungsbewertung

Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen-und Mannschaftsbildungsprozessen, Organisation von Mannschaftswettbewerben

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

Thema des UV (3.8): „**Mehrkampf – Einzel- und Gruppenwettbewerbe gestalten und trainieren**“ (Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konditionelle und koordinative Voraussetzungen einzelner Disziplinen • Kooperation in einer heterogenen Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Unter physiologischen Gesichtspunkten eine Reihenfolge von Disziplinen erarbeiten und begründen • Einen Gruppenwettkampf mit Schülern und Schülerinnen unterschiedlicher Leistungsniveaus gestalten und Bewertungskriterien erstellen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neue leichtathletische Disziplinen erlernen • Besonderheiten eines Mehrkampftrainings kennen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • DLV Wettkampfformen • Trainingsprinzipien 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in einer Gruppe • Erarbeitung mindestens einer neuen Technik in Grobform <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Technik von 1-2 neu erlernten Disziplinen <p>punktuell:</p> <p>Leistung im selbstgewählten Fünfkampf (s. Anlage)</p> <p>Erklärung und Begründung des Gruppenwettkampfes</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Punktwertung – Logische Begründung der Auswahl

Bewegungsfeld / Sportbereich: 1.9	Päd. Perspektive leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV in Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	F, A	9	6	49	49

Thema des UV: **Krafttraining: Die Turnhalle als Fitnessstudio**

Kompetenzerwartungen: BWK 1, MK 1, MK 2, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbständig funktional - spezifisch und sportartspezifisch - aufwärmen und entsprechenden Prozesse funktionsgerecht planen (1)

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten (1)
- grundlegenden Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) umsetzen (2)

Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a1, f2, f3

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Gesundheit (f)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)
- Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (3)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen in BF 1.9: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV 1.9:Krafttraining: Die Turnhalle als Fitnessstudio(6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Hauptmuskelgruppen des Körpers und deren Funktionsweisen kennen lernen - Muskelfunktionstests durchführen - Zusammenwirken von Agonist und Antagonist erfahren - Nach Wunsch und Möglichkeit Exkursion in städtisches Fitnessstudio <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agonist / Antagonist - Statisches / dynamisches Krafttraining - Funktionales Krafttraining - Bezeichnungen wichtiger Muskeln wie Bizeps oder Trapezmuskel 	<ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung und Beschreibung von Bewegungsabläufen - Erproben und Experimentieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Muskelfunktionstests - Funktionales Krafttraining im Circuit - Gesellschaftliche Leitbilder und Schönheitsideale - gesundheitliche Aspekte des Krafttrainings 	<ul style="list-style-type: none"> - Prozessbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> o Ausführungsqualität von dosierten und gesundheitsfördernden Kräftigungsübungen - Punktuell: <ul style="list-style-type: none"> o Theoretische Abfrage über Kriterien eines funktionalen Krafttrainings, Wirkungsweisen wichtiger Muskeln und adäquate Übungen zur Stärkung dieser.