**Jahrgangsstufe 5**

Obligatorik 140 St.; Freiraum 10 St.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsfeld | UV-Nr. | Stunden | Unterrichtsvorhaben |
| BF2 | 1 | 16 | Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in Kleinen Spielen anwenden |
| BF2 | 2 | 6 | Spielen fürs Köpfchen – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for Brains“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben |
| BF7 | 3 | 18 | Spielen nach Regeln und mit Verstand – sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren (Fußball) |
| BF5 | 4 | 10 | Mit Sicherheit! – sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen |
| BF3 | 5 | 10 | Rennen, Hüpfen, Werfen – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren |
| BF6 | 6 | 10 | Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen erlernen |
| BF5 | 7 | 10 | Bodenturnen – grundlegende Bewegungsfähigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen |
| BF7 | 8 | 20 | Ich kann mit dem Partner/im Team mit- und gegeneinander spielen! – Sportspiele in der Mannschaft und mit dem Partner taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen (z.B. im Sportspiel Tennis) |
| BF9 | 9 | 15 | Vielfältig und fair – allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht mit- und gegeneinander kämpfen |
| BF1 | 10 | 5 | Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen |
| BF1 | 11 | 8 | Ausdauer macht Spaß – in unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktion des eigenen Körpers kennenlernen und beschreiben |
| BF3 | 12 | 12 | Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben |
| Summe |  | 140 |  |

**Jahrgangsstufe 6**

Obligatorik 110 St.; Freiraum 5 St.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsfeld | UV-Nr. | Stunden | Unterrichtsvorhaben |
| BF4 | 13 | 4 | Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen sammeln |
| BF4 | 14 | 12 | Sich sicher im Wasser fortbewegen – durch Erlernen des Brust- und/oder Kaulschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern, Erwerb des Deutschen Jugendschwimmabzeichens - Bronze |
| BF4 | 15 | 6 | Fit und leistungsstark – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können |
| BF4 | 16 | 4 | Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten |
| BF4 | 17 | 4 | Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen |
| BF5 | 18 | 10 | Schwingen, Stützen, Springen – an unterschiedlichen Turngeräten (Minitrampolin, Barren, Sprung, Ringe) sicher turnen |
| BF6 | 19 | 12 | Basic Tricks mit einem Handgerät und Partner – eine Mini-Choreographie mit einem Handgerät (zu Musik) gestalten |
| BF7 | 20 | 12 | Hinführung zu Ballsportarten mit reduziertem Regelwerk – Erlernen von Grundtechniken im Basketball |
| BF2 | 21 | 10 | Wir erfinden ein kleines (Pausen-)Spiel! – Verschiedene Spielideen einschätzen, eigenverantwortlich durchführen und variieren |
| BF5 | 22 | 8 | Im Gleichgewicht sein – balancieren können – Erstellung einer Synchronkür am Schwebebalken |
| BF7 | 23 | 10 | Wir spielen fair mit- und gegeneinander – Erlernen von Grundfertigkeiten im Badminton/Federball in Partnerarbeit  |
| BF8 | 24 | 8 | Das Gleiten auf dem Wasser oder auf Schnee und Eis entdecken (z.B. Wasserskifahren, Kanufahren, Eislaufen, etc.) – auf Exkursionen am Wandertag |
| BF3 | 25 | 10 | Laufen, Springen, Werfen – einen leichtathletischen Dreikampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen |
| Summe |  | 110 |  |

**Jahrgangsstufe 7**

Obligatorik 100 St.; Freiraum 15 St.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsfeld | UV-Nr. | Stunden | Unterrichtsvorhaben |
| BF6 | 26 | 10 | Step-Aerobic – gemeinsam Musik in Rhythmus in Bewegung umsetzen |
| BF5 | 27 | 12 | Akrobatische Kunststücke – eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren |
| BF2 | 28 | 12 | Glück – Strategie – Geschicklichkeit – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren |
| BF7 | 29 | 12 | Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im Fußball sowie in weiteren ausgewählten Mannschaftsspielen wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln |
| BF3 | 30 | 10 | Übung macht den Meister – unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern (z.B Kugelstoßen) |
| BF3 | 31 | 10 | Selbstständiges Planen, Durchführen und Auswerten eines leichtathletischen Vierkampfs |
| BF7 | 32 | 12 | Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen |
| BF4 | 33 | 6 | Ich will besser werden – die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren |
| BF4 | 34 | 6 | Sich Ausdauerziele setzen – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können |
| BF4 | 35 | 6 | Schwimmen in Rückenlage – Erlernen und Anwenden von technisch-koordinativen Elementen des Schwimmens in Rückenlage |
| BF4 | 36 | 4 | Hiiiilfe – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten |
| Summe |  | 100 |  |

**Jahrgangsstufe 8**

Obligatorik 91 St.; Freiraum 24 St.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsfeld | UV-Nr. | Stunden | Unterrichtsvorhaben |
| BF7 | 37 | 10 | Einführung in das Handballspiel – Erlernen von Grundtechniken im Handball |
| BF1 | 38 | 6 | Sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf vielseitige sportliche Anforderungen funktional vorbereiten. |
| BF3 | 39 | 12 | Hoch springen – eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen |
| BF6 | 40 | 16 | So sieht das aus?! – die eigene Bewegungsqualität in der Ballkorobics-Choreographie durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbögen) und Selbstbeobachtung (App) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen |
| BF7 | 41 | 15 | Fußball sowie weitere Mannschaftsspiele regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen |
| BF9 | 42 | 10 | Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-) Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen |
| BF3 | 43 | 12 | Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen |
| BF7 | 44 | 10 | Badminton regelkonform sowie individual- und mannschaftstaktisch (Doppel) in einfachen Systemen angemessen spielen |
| Summe |  | 91 |  |

**Jahrgangsstufe 9**

Obligatorik 85 St.; Freiraum 30 St.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsfeld | UV-Nr. | Stunden | Unterrichtsvorhaben |
| BF1 | 45 | 10 | Fit und gesund – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern |
| BF2 | 46 | 15 | So spielt man woanders – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen |
| BF1 | 47 | 6 | Fit für die Bretter – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Skiexkursion erproben und reflektieren |
| BF8 | 48 | 20 | Die Post geht ab – unterschiedlich steile Pisten mit Bewegungsgeschichten und Technik sicher bewältigen |
| BF5 | 49 | 12 | Unser Run – eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentierenAlternativ: Unsere Stuntshow |
| BF7 | 50 | 10 | Erlernen von Grundtechniken im Volleyball – Annäherung an das Zielspiel auf dem Großfeld |
| BF1 | 51 | 12 | Das Fitnessstudio in der Turnhalle – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen |
| Summe |  | 85 |  |

**Jahrgangsstufe 10**

Obligatorik 60 St.; Freiraum 15 St.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsfeld | UV-Nr. | Stunden | Unterrichtsvorhaben |
| BF1 | 52 | 12 | Ausdauertraining geht auch in der Muckibude – ausgewählte Ausdauertrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen |
| BF7 | 53 | 12 | Vom Streetball zum Zielspiel – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher zu kommen |
| BF1 | 54 | 12 | Gekonnt koordinieren – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen |
| BF3 | 55 | 12 | Unser Fünfkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten |
| BF7 | 56 | 12 | Gib mir das Ei – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeit der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen |
| Summe |  | 60 |  |

**Jahrgangsstufe 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UV-Nr.** | **Unterrichtsvorhaben** | **Bewe-gungs-feld** | **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Inhalts –****feld** | **Inhaltsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Dauer** |
| **1** | **Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in Kleinen Spielen anwenden** | 2 | **BWK*** Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1]
 | e | **SK*** Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]
 | 16 |
| **2** | **Spielen fürs Köpfchen – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for Brains“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben** | 2 | **BWK*** lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3]
 | c | **SK*** die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]
 | 6 |
| **3** | **Spielen nach Regeln und mit Verstand – sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren (Fußball)**  | 7 | **BWK*** sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]
 | d, e | **SK*** Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]

**UK*** ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendemNiveau beurteilen [6 UK d1]
 | 18 |
| **4** | **Mit Sicherheit! – sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen** | 5 | **BWK*** vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1]
* eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2]
* grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden und nutzen [6 BWK 1.3]
 | a, d, e | **SK*** die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1]

**MK*** einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]
* selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]
 | 10 |
| **5** | **Rennen, Hüpfen, Werfen – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren** | 3 | **BWK*** grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]
 | a | **SK*** unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs­situationen beschreiben [6 SK a1]
 | 10 |
| **6** | **Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen erlernen und zu einer Kür verbinden** | 6 | **BWK*** Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, **Seil** oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1]
 | b | **SK*** Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]

**MK*** Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1]
 | 10 |
| **7** | **Bodenturnen – grundlegende Bewegungsfähigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen** | 5 | **BWK*** vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancie­ren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Bal­ken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1]
* eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]
* grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]
 | a | **SK*** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1]
* wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]
* Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]

**MK*** mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]
* einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]

**UK*** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
 | 10 |
| **8** | **Ich kann mit dem Partner/im Team mit- und gegeneinander spielen! – Sportspiele in der Mannschaft und mit dem Partner taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen** | 7 | **BWK*** sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1]
* sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]
* in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch- kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch- situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]
 | e | **SK*** Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]
* Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]

**MK*** In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]

**UK*** Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]
 | 20 |
| **9** | **Vielfältig und fair – allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht mit- und gegeneinander kämpfen** | 9 | **BWK*** unter Berücksichtigung der individuellen Voraus-setzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1]
* in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]
 | e | **SK*** Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e 1]

**MK*** in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeld-spezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e 2]

**UK**sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten[6 UK e 1] | 15 |
| **10** | **Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen** | 1 | **BWK*** sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]
 | d, f | **SK*** psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]
* psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]
* Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2]

**UK*** körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]
 | 5 |
| **11** | **Ausdauer macht Spaß – in unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktion des eigenen Körpers kennenlernen und beschreiben** | 1 | **BWK*** eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. **Laufen 15 min**, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]
 | d, f | **SK*** psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]
* psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]

**UK*** körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]
 | 8 |
| **12** | **Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben** | 3 | **BWK*** grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]
* leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen [6 BWK 3.2]
 | a | **SK*** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]
* wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]

**MK*** mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleite-ten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]

**UK*** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
 | 12 |

**Jahrgangsstufe 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UV-Nr.** | **Unterrichtsvorhaben** | **Bewe-gungs-feld** | **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Inhalts –****feld** | **Inhaltsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Dauer** |
| **13** | **Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen sammeln** | 4 | **BWK*** das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auf­trieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1]
* grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]
 | a, f | **SK*** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]
* grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]

**MK*** Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheits-bewusst nutzen [6 MK f1]
 | 4 |
| **14** | **Sich sicher im Wasser fortbewegen – durch Erlernen des Brust- und/oder Kaulschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern, Erwerb des Deutschen Jugendschwimmabzeichens – Bronze** | 4 | **BWK*** das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auf­trieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1]
* grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]
* eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]
 | a | **SK*** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]
* wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]

**MK*** einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]

**UK*** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
 | 12 |
| **15** | **Fit und leistungsstark – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können** | 4 | **BWK*** eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung **im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m)** und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]
 | d, f | **SK*** psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]
* psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]

**UK*** körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]
 | 6 |
| **16** | **Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten** | 4 | **BWK*** grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum siche-ren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]
* in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]
 | a, c | **SK*** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1]
* die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]

**MK*** verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]

**UK*** einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]
 | 4 |
| **17** | **Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen** | 4 | **BWK*** grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum siche-ren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]
* in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]
 | a, c | **SK*** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1]
* die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]

**MK*** verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]

**UK*** einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]
 | 4 |
| **18** | **Schwingen, Stützen, Springen – an unterschiedlichen Turngeräten (Minitrampolin, Barren, Sprung, Ringe) sicher turnen** | 5 | **BWK*** vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancie­ren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Bal­ken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1]
* eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]
* grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]
 | a, c | **SK*** unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [6 SK a1]
* wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]
* die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]

**MK*** einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]
* verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]

**UK*** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
* einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]
 | 10 |
| **19** | **Basic Tricks mit einem Handgerät und Partner – eine Mini-Choreographie mit einem Handgerät (zu Musik) gestalten** | 6 | **BWK*** Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1]
 | b | **SK*** Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]

**MK*** Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1]
 | 12 |
| **20** | **Hinführung zu Ballsportarten mit reduziertem Regelwerk – Erlernen von Grundtechniken im Basketball** | 7 | **BWK*** in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]
 | e | **SK*** sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]

**UK*** sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]
 | 12 |
| **21** | **Wir erfinden ein kleines (Pausen-) Spiel! – Verschiedene Spielideen einschätzen, eigenverantwortlich durchführen und variieren** | 2 | **BWK*** unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.3]
 | e | **MK*** selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]
* in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]

**UK*** sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]
 | 10 |
| **22** | **Im Gleichgewicht sein – balancieren können – Erstellung einer Synchronkür am Schwebebalken** | 5 | **BWK*** vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancie­ren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Bal­ken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1]
* eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]
* grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]
 | a, e | **SK*** wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]

**MK*** einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]
* selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]
* in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]

**UK*** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
 | 8 |
| **23** | **Wir spielen fair mit- und gegeneinander – Erlernen von Grundfertigkeiten im Badminton/Federball in Partnerarbeit** | 7 | **BWK*** in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]
 | e | **SK*** Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]
* Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]

**MK*** selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]
 | 10 |
| **24** | **Das Gleiten auf dem Wasser oder auf Schnee und Eis entdecken (z.B. Wasserskifahren, Kanufahren, Eislaufen, etc.) – auf Exkursionen am Wandertag** | 8 | **BWK*** sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1]
* grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2]
 | f, c | **SK*** grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]
* die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]

**MK*** Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]
 | 8 |
| **25** | **Laufen, Springen, Werfen – einen leichtathletischen Dreikampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen** | 3 | **BWK*** leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ball-wurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen [6 BWK 3.2]
* einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]
 | d, e | **SK*** sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]

**MK*** einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1]

**UK*** ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]
 | 10 |

**Jahrgangsstufe 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UV-Nr.** | **Unterrichtsvorhaben** | **Bewe-gungs-feld** | **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Inhalts –****feld** | **Inhaltsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Dauer** |
| **26** | **Step-Aerobic – gemeinsam Musik in Rhythmus in Bewegung umsetzen** | 6 | **BWK*** eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten oder Alltagsmaterialen allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1]
 | b | **SK*** ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]

**MK*** Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]
* kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]

**UK*** die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]
* gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]
 | 10 |
| **27** | **Akrobatische Kunststücke – eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren** | 5 | **BWK*** eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2]
* turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachge­recht ausführen [10 BWK 5.4]
 | b | **SK*** ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]

**MK*** Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]
* kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]

**UK*** die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]
* gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]
 | 12 |
| **28** | **Glück – Strategie – Geschicklichkeit – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren** | 2 | **BWK*** eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.3]
 | e, f | **SK*** Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]

**MK*** die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]
 | 12 |
| **29** | **Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im Fußball sowie in weiteren ausgewählten Mannschaftsspielen wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln** | 7 | **BWK*** Sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen
* in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]
 | d,e | **SK*** Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]

**MK*** Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]
* In sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]

**UK*** Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]
* Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]
 | 12 |
| **30** | **Übung macht den Meister – unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern (z.B. Kugelstoßen)** | 3 | **BWK*** bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeits­niveau ausführen [10 BWK 3.1]
 | a | **SK*** die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
* für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

**MK*** grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]
* unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

**UK*** Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
* den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]
 | 10 |
| **31** | **Selbständiges Planen, Durchführen und Auswerten eines leichtathletischen Vierkampfs** | 3 | **BWK*** Bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen [10 BWK 3.1]
* Einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]
 | d | **MK*** sportliche Leistungen analog und digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]

**UK*** Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]
* Den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen kritisch reflekieren [10 UK d2]
 | 10 |
| **32** | **Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen** | 7 | **BWK*** in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]
 | e | **SK*** Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern [10 SK e1]

**MK*** einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]

**UK*** das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]
 | 12 |
| **33** | **Ich will besser werden – die eigene Schwimmtechnik (Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren** | 4 | **BWK*** eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschl. Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordi­nativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1]
 | a | **SK*** die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
* für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungs­merkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

**MK*** unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

**UK** | 6 |
| **34** | **Sich Ausdauerziele setzen – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können** | 4 | **BWK*** eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschl. Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordi­nativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1]
 | f, d | **SK*** Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]
* Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft) beschreiben [10 SK d1]

**MK*** sportliche Leistungen analog und digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]

**UK*** gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
 | 6 |
| **35** | **Schwimmen in Rückenlage** | 4 | **BWK*** eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau ausführen [10 BWK 4.1]
 | a, d | **SK*** die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
* für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

**MK*** unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

**UK*** Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
* den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]
 | 6 |
| **36** | **Hiiiilfe – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten** | 4 | **BWK*** Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]
 | c, f | **SK*** die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]

**MK*** die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]

**UK*** komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]
 | 4 |

**Jahrgangsstufe 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UV-Nr.** | **Unterrichtsvorhaben** | **Bewe-gungs-feld** | **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Inhalts –****feld** | **Inhaltsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Dauer** |
| **37** | **Einführung in das Handballspiel – Erlernen von Grundtechniken im Handball** | 7 | **BWK*** sportartspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]
 | a, e | **SK*** für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]
* Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]

**UK*** das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]
 | 10 |
| **38** | **Sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf vielseitige sportliche Anforderungen funktional vorbereiten** | 1 | **BWK*** sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1]
 | a, f | **SK*** für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]
* Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]
* Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]

**MK*** die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]
* Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2]

**UK*** Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
* Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
 | 6 |
| **39** | **Hoch springen – eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen** | 3 | **BWK*** eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]
 | a | **SK*** die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeut­samen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
* für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerk­male benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

**MK*** analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]

**UK*** Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
* den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]
 | 12 |
| **40** | **So sieht das aus?! – die eigene Bewegungsqualität in der Ballkorobics-Choreographie durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbögen) und Selbstbeobachtung (App) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen** | 6 | **BWK*** eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (**Ball**, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]
 | a, b | **SK*** ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]

**MK*** Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]
* kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]

**UK*** den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]
* gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]
 | 15 |
| **41** | **Fußball sowie weitere Mannschaftsspiele regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen** | 7 | **BWK*** Sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]
* in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]
 | d, e | **SK*** Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]

**MK*** Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]
* In sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]

**UK*** Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]
* Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]
 | 15 |
| **42** | **Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-) Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen** | 9 | **BWK*** grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Halte-griffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch- kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1]
* in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]
 | a, d | **SK*** für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

**UK*** den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]
 | 10 |
| **43** | **Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen** | 3 | **BWK*** bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeits­niveau ausführen [10 BWK 3.1]
* einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]
 | d, e, f | **SK*** Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]

**MK*** die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]

**UK*** den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituatio­nen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. sozia­le, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]
 | 12 |
| **44** | **Badminton regelkonform sowie individual- und mannschaftstaktisch (Doppel) in einfachen Systemen angemessen spielen** | 7 | **BWK*** Sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]
* in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]
 | e | **SK*** Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern [10 SK e1]
* Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern 10 SK e2]

**MK*** einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]

**UK*** das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]
 | 10 |

**Jahrgangsstufe 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UV-Nr.** | **Unterrichtsvorhaben** | **Bewe-gungs-feld** | **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Inhalts –****feld** | **Inhaltsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Dauer** |
| **45** | **Fit und gesund – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern** | 1 | **BWK*** eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B**. Laufen 30 min**, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]
 | d | **SK*** grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]
* ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]

**MK*** einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]
* sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]
 | 10 |
| **46** | **So spielt man woanders – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen** | 2 | **BWK*** eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2]
 | d, e | **MK*** in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3)

**UK*** das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]
* den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]
 | 15 |
| **47** | **Fit für die Bretter – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Skiexkursion erproben und reflektieren** | 1 | **BWK*** ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3]
 | d, f | **SK*** grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]
* Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]

**UK*** die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]
 | 6 |
| **48** | **Die Post geht ab – unterschiedlich steile Pisten mit Bewegungsgeschichten und Technik sicher bewältigen** | 8 | **BWK*** sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1]
* gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]
 | a, c | **SK*** die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
* für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]
* unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1]
* die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]

**MK*** unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]
* Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]
 | 20 |
| **49** | **Unser Run – eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren (Stunt)** | 5 | **BWK*** turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1]
* turnerische Sicherheits- und Hilfestel­lungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]
 | b, c | **SK*** unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1]
* emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2]
* die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]

**MK*** unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen [10 MK b1]
* Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]
* Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]

**UK*** komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichti­gung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]
 | 12 |
| **50** | **Erlernen von Grundtechniken im Volleyball – Annäherung an das Zielspiel auf dem Großfeld** | 7 | **BWK*** sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]
 | a, e | **SK*** für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale beschreiben und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a1]
* Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]

**MK*** unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]
 | 10 |
| **51** | **Das Fitnessstudio in der Turnhalle – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen** | 1 | **BWK*** ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durch-führen [10 BWK 1.3]
 | d, f | **SK*** grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]

**MK*** Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2]

**UK*** gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körper-ideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
 | 12 |

**Jahrgangsstufe 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UV-Nr.** | **Unterrichtsvorhaben** | **Bewe-gungs-feld** | **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Inhalts –****feld** | **Inhaltsfeldspezifische Kompetenzerwartungen** | **Dauer** |
| **52** | **Ausdauertraining geht auch in der Muckibude – ausgewählte Ausdauertrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen**  | 1 | **BWK*** sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1]
* eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]
 | f | **SK*** Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho-physische Wohlbefinden beschreiben [10 SK f1]
* Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]

**UK*** gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
 | 12 |
| **53** | **Vom Streetball zum Zielspiel – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher zu kommen** | 7 | **BWK*** in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]
 | e | **SK*** Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]

**MK*** Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]

**UK*** das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]
 | 12 |
| **54** | **Gekonnt koordinieren – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen** | 1 | **BWK*** ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2]
 | a, d | **SK*** koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]

**MK*** grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]
 | 12 |
| **55** | **Unser Fünfkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten** | 3 | **BWK*** alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocashing, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]
 | d, e | **SK*** Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]

**MK*** Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]

**UK*** den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungs­situationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]
 | 12 |
| **56** | **Gib mir das Ei – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeit der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen** | 7 | **BWK*** ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3]
 | d, e | **SK*** Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]

**MK*** einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]

**UK*** die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d1]
 | 12 |