



Gymnasium an der Willmsstraße

Schulcurriculum für die Sekundarstufe 1

Fach: Sport

Version April 2016

Inhaltsverzeichnis

- Jahrgang 5
 - Übersicht über die zu unterrichtenden Themen sowie deren zeitliche Dauer
 - Arbeitspläne zu den einzelnen Lern- und Erfahrungsfeldern

- Jahrgang 6
 - Übersicht über die zu unterrichtenden Themen sowie deren zeitliche Dauer
 - Arbeitspläne zu den einzelnen Lern- und Erfahrungsfeldern

- Jahrgang 7
 - Übersicht über die zu unterrichtenden Themen sowie deren zeitliche Dauer
 - Arbeitspläne zu den einzelnen Lern- und Erfahrungsfeldern

- Jahrgang 8
 - Übersicht über die zu unterrichtenden Themen sowie deren zeitliche Dauer
 - Arbeitspläne zu den einzelnen Lern- und Erfahrungsfeldern

- Jahrgang 9
 - Übersicht über die zu unterrichtenden Themen sowie deren zeitliche Dauer
 - Arbeitspläne zu den einzelnen Lern- und Erfahrungsfeldern

- Jahrgang 10
 - Übersicht über die zu unterrichtenden Themen sowie deren zeitliche Dauer
 - Arbeitspläne zu den einzelnen Lern- und Erfahrungsfeldern

- Anhang
 - Unterrichtsmaterial zu den Lern- und Erfahrungsfeldern der einzelnen Jahrgänge
(Das Material wird fortlaufend ergänzt)

Jahrgang 5 - Übersicht

- „Spielen“ - Spiele spielen, Ballschule, Grundspiele und eigene Regelfindung
=> 6 Doppelstunden
- „Turnen und andere Bewegungskünste“ => 6 Doppelstunden
- „Kämpfen“ => 4 Doppelstunden
- „Spielen“ - Vom Prellen zum Basketball => 6 Doppelstunden
- „Laufen, Werfen, Springen“ => 6 Doppelstunden
- Freie Doppelstunden ca. 4

Erfahrungs- und Lernfeld: „Spielen“	Klasse 5
Exemplarische Unterrichtseinheit: <ul style="list-style-type: none"> ● Spiele spielen, Ballschule, Grundspiele und eigene Regelfindung (6 Doppelstunden) 	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> ● stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen. ● verändern die Spielidee eines Spiels. ● gestalten einfache Spielprozesse. ● behandeln alle Spielbeteiligten fair. ● akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> ● erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels. ● gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. ● erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> ● Im Rahmen der Ballschule werden grundlegende Balltechniken (Fangen, Werfen, Prellen) mit unterschiedlichem Ballmaterial in verschiedenen Anforderungssituationen geschult. ● Die SuS spielen verschiedene Abwurfspiele und Ball über die Schnur. ● Die SuS bilden eigene Mannschaften, die ein spannendes Spiel ermöglichen (gleichstarke Teams). ● Die SuS verändern die Spielidee (z.B. miteinander spielen, gegeneinander spielen, Teamleistungen bekommen eine stärkere Gewichtung,...) ● Die SuS finden eigene Regeln für vorgegebene und eigene Spiele 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Turnen und Bewegungskünste“	Klasse 5
Exemplarische Unterrichtseinheit: Rollen, Stützen und Springen / Akrobatik (7-8 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ● beherrschen Bewegungsfertigkeiten wie ... ● Rolle vw und rw (optional „Flugrolle“) ● Stütz am Boden; mehrmalige Liegestütz und Handstand (optional „Rad“) ● Sprünge über Bock bzw. Langkasten; Sprunghockwende und Sprunghocke (optional „Sprunggrätsche“) ● verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn ● Turnen erlernte Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden ● geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung ● bauen Geräte sachgerecht auf ● präsentieren ein auf Körperspannung und -balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten - bewerten Bewegungsformen nach (entwickelten) Kriterien - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten - nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner - bewältigen selbstsichernd Wagnissituation - schätzen sich selbst und andere ein - beschreiben Bewegungsprobleme - entwickeln eigene Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten und zur Abstimmung mit dem Partner 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> ●Die SuS erlernen mit Hilfe von methodischen Übungsreihen die beschriebenen Turnelemente. ●Die SuS arbeiten in Gruppen zusammen. 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Spielen“ - Vom Prellen zum Basketball	Klasse 5
Exemplarische Unterrichtseinheit: Kontrolliertes Prellen, Prellspiele, Basketball (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform. (Dribbling, Passen, Korbwurf) • wenden ausgewählte elementare Spielregeln an. (Zwei-Schritte-Regel, körperloses Spiel) • beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen. (sich anbieten, freilaufen) • beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen. Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen. (Manndeckung, Ball abspielen) • nehmen Spielprozesse wahr. (Zusammenspiel der Mannschaft) • erfahren sich als Teil der Mannschaft. (Zusammenspiel der Mannschaft) 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Grundlagen des Prellens:</u> Variables Anwenden mit unterschiedlichen Bällen • <u>Vom Reboundball zum Basketball</u> Motorische Grundlagen: Dribbeln, Passen (Brustpass), Korbwurf (Standwurf) • <u>kognitiv:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Technikmerkmale: Brustpass, Dribbeln 	

Erfahrungs- und Lernfeld: Kämpfen	Klasse 5
Exemplarische Unterrichtseinheit: Ringen und Raufen, vertrauen, berühren und kämpfen (4 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander •setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. •fallen kontrolliert. •lassen sich auf körperliche Nähe ein. •halten direkten Körperkontakt aus. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • halten Regeln und Rituale ein. •übernehmen Verantwortung für sich und andere. •beherrschen ihre Emotionen. •bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd. •nehmen Stärken und Schwächen des Partners/der Partnerin wahr und gehen verantwortungsvoll damit um. •führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus. •nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler entwickeln gegenseitiges Vertrauen, gewöhnen sich an Körperkontakt. • Sie lernen sicheres und kontrolliertes Fallen. • In Gruppenkämpfen werden gemeinsame Regeln abgesprochen und eingehalten. • In Zweikämpfen wird die körperliche Auseinandersetzung gesucht, Regeln + Rituale eingehalten. 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen und Werfen“	Klasse 5
Exemplarische Unterrichtseinheit: Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - laufen schnell über 50 m - überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen - kennen unterschiedliche Starttechniken 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten - entwickeln Rhythmusgefühl 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Laufspiele / Fangspiele (Oma, Drache, Ritter; Namensstaffeln; Reaktionsläufe usw.) • Lauschule, Koordination (Lauf-ABC) • Wettläufe und Staffeln 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 5
Exemplarische Unterrichtseinheit: Weit werfen mit und ohne Anlauf (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung verschiedener Wurfgegenstände und –techniken (Schlagwurf, Schleudern, Stoßen) • Vergleich und Übung wesentlicher Wurfparameter wie Beschleunigung und Abwurfwinkel 	

Jahrgang 6 - Übersicht

- „Spielen“ - Fußball => 4 Doppelstunden
- „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ - Rhythmisches Bewegen mit Handgeräten => 5 Doppelstunden
- „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ => 6 Doppelstunden
- „Spielen“ - Rückschlagspiele mit dem Schwerpunkt Volleyball => 7 Doppelstunden
- „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ - Rollbretter/Waveboards => 2 Doppelstunden
- „Laufen, Werfen, Springen“ => 6 Doppelstunden
- Freie Doppelstunden ca. 2

Erfahrungs- und Lernfeld: „Spielen“	Klasse 6
Exemplarische Unterrichtseinheit: Einführung des großen Sportspiels Fußball unter besonderer Berücksichtigung der speziellen Spielfähigkeit (4-6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten (v.a. Innenseitstoß und Ballan- und –mitnahme) in Grobform ●erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen (die Wahl des richtigen Zeitpunktes und Ortes für eine Abschlusshandlung (z.B. Pass oder Torabschluss), Bälle situationsgerecht (und schnell) zu Partnern weiterzuspielen und Lücken in der Abwehr für einen Pass oder einen Durchbruch (Dribbling) ausnutzen) ●erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels ●beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (versuchen sich durch Anbieten, Orientieren und in Kooperation mit Partnern einen Vorteil zu verschaffen, erkennen die Dreiecksbildung als wichtige Form für das erfolgreiche Zusammenspiel und verstehen die Schaffung von Überzahlsituationen, als wichtiges Element, um sich einen Vorteil im Spiel zu verschaffen) Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen ●Wenden ausgewählte elementare Spielregeln an ●Erfahren sich als Teil einer Mannschaft ●Behandeln alle Spielbeteiligten fair ●Stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen ●behandeln alle Spielbeteiligten fair ●gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um 	
Unterrichtsinhalte: <u>Hauptinhalt:</u> <ul style="list-style-type: none"> ●Spezielle Spielfähigkeit (Zielspiel: Minifußball 3:3) <u>Techniken:</u> <ul style="list-style-type: none"> ●Dribbling mit dem Fuß ●Pass mit der Innenseite ●Ballan- und -mitnahme (vor allem im Lauf) <u>Taktik:</u> <ul style="list-style-type: none"> ●S.o. <u>Kognitiv:</u> <ul style="list-style-type: none"> ●Verschiedene Dribbelarten (Einsatzgebiet) ●Innenseitstoß (Bilderreihe) ●Taktiken während der Spielreihe entdecken lassen und besprechen 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Klasse 6
Exemplarische Unterrichtseinheit: Rhythmische Bewegungen mit den Handgeräten Ball, Seil und Reifen (5 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • prägen das Bewegen rhythmisch aus. • setzen Rhythmus in Bewegung um. • führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus. • führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Kompetenzbereich „Lernen lernen“: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Rhythmen. • kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein. Kompetenzbereich: „Erkenntnisse gewinnen“: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • nehmen ihren Körper bewusst wahr. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusübungen (Klatschen von verschiedenen Rhythmen) • Laufen/Hüpfen/Federn zu verschiedenen Rhythmen nach Vorgabe sowie nach eigener Gestaltung <ul style="list-style-type: none"> ○ Ausführen von runden Bewegungen ○ Ausführen von eckigen Bewegungen ... • Erlernen von gymnastischen Grundformen mit Handgeräten <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball <ul style="list-style-type: none"> ■ Fangen und Werfen (am Ort, in der Fortbewegung) ■ Rollen am Boden ■ Rollen am Körper ■ Balancieren und Führen des Balles ○ Seil <ul style="list-style-type: none"> ■ Führen des Seils ■ Schwingen des Seils ■ Springen mit dem Seil (am Ort, in der Fortbewegung) ■ (Werfen des Seils => Ohne Fangen z.B. am Ende einer Kür) ○ Reifen 	

- Führen des Reifens
 - Springen durch den Reifen
 - Rollen am Boden
 - Am Boden kreiseln lassen
 - Werfen und Fangen
-
- Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten und Gütekriterien für Kuren mit Handgeräten
 - z.B. synchrones Arbeiten, Arbeiten im Kanon,...
 - Körperspannung, Schwierigkeitsgrad,...
 - Gestaltung einer Gruppenkür mit anschließender Präsentation mit Handgeräten nach Wahl
 - Körperreise (Erzählen einer Geschichte, Verfolgung des Atems, Anspannen und Entspannen nach Anleitung des Lehrers)

Erfahrungs- und Lernfeld: „ Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen „	Klasse 6
Exemplarische Unterrichtseinheit: Das Schwimmen in Brust- und Rückenlage mit Start und Wende (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ● beherrschen das Schwimmen in Brust- und Rückenlage. ● schwimmen 20 Minuten ohne Pause. ● führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus. ● präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett. ● orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. ● transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser. ● wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Kompetenzbereich: „Lernen lernen“ Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage. ●beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen oder Tauchen. ●erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend. Kompetenzbereich: „Erkenntnisse gewinnen“ Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●bewegen sich sicher über und unter Wasser. 	

Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:

- Erwerb oder Verbesserung im Brust- oder Rückenschwimmen
 - Einsatz von Hilfsmitteln wie Schwimmbrett o.ä.
 - Partnerübungen wie z.B. Transportschwimmen
- Ausdauerschwimmen von mindestens 20 min
- 50m Schnellschwimmen
- Start im Brustschwimmen/Rückenstart Grobkoordination
- Rückenschwimmen in Grobkoordination
- Tieftauchen (2m) und Streckentauchen bis 10m
- Kopf- und Paketsprünge

Erfahrungs- und Lernfeld: Spiele	Klasse 6
Exemplarische Unterrichtseinheit: Vom Rückschlagspiel zum Kleinfeldvolleyball (7 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •wenden ausgewählte elementare Spielregeln an (konkret: nach Vorgabe des Lehrers) •beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (konkret: kennen die Technik des Pritschens und können zugeworfene Bälle zurück- und in eine neue Richtung pritschen; kennen die Technik des Baggerns und können zugeworfene Bälle, auch seitliche, zurückbaggern) •beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (konkret: im Spiel 1:1, 2:2 und 3:3) •beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (konkret: im Spiel 1:1, 2:2 und 3:3) •gestalten einfache Spielprozesse (konkret: mit Hilfe des Lehrers) •behandeln alle Spielbeteiligten fair 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen (konkret: kennen den Unterschied zwischen peripherem und zentralem Sehen und können während des Pritschens durch peripheres Sehen Zeichen erkennen und WENN-DANN-Beziehungen ausführen) •erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (konkret: kennen Merkmale von Rückschlagspielen) •erfahren sich als Teil einer Mannschaft (konkret: im Zusammenspiel mit den Mitspielern) •nehmen Spielprozesse wahr (konkret: kennen die Anforderungen im Spiel 1:1, 2:2 und 3:3) •gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> •die Merkmale von Rückschlagspielen anhand mehrerer Beispiele erkennen •Pritschen und Baggern lernen (Ausführungsqualität siehe unter Inhaltsbezogenen Kompetenzen) •peripheres Sehen erfahren und damit einfache WENN-DANN-Beziehungen ausführen •taktische Verhaltensweisen im Spiel 1:1, 2:2 und 3:3 kennen und ausführen können 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“	Klasse 6
Exemplarische Unterrichtseinheit: Bewegen auf Rollbrettern, Fahrrädern oder Waveboards	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, können die Richtung gezielt ändern und bremsen. • stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein. • bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Leistungsniveaus der Mitschülerinnen und Mitschüler und handeln rücksichtsvoll • beschreiben Bewegungsprobleme. • Entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten. • Erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: Die Schüler explorieren mit den rollenden Sportgeräten. Sie beobachten sich gegenseitig und beschreiben Bewegungsprobleme bei sich und anderen. Die Schüler erlernen Grundtechniken des Fahrens, Lenkens und Bremsens mit dem gewählten Gerät. Sie probieren verschiedene Übungen zum Erlernen von Fahrtechniken, Tricks,... aus und erläutern diese vor der Gruppe. Es werden Sicherheits- und Spielregeln von der Gruppe aufgestellt.	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 6
Exemplarische Unterrichtseinheit: Weitsprung (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... - springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ... - kennen ihr Sprungbein - erkennen beschreiben Bewegungsprobleme bei sich und anderen	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Steigesprünge aus schnellem Lauf über breite Hindernisse (Matten, Inseln, Zonen) • Steigesprungfolgen über doppelte und mehrfache Hindernisse • Treppenspringen • Springen aus Absprungzonen, über 30 cm hohe Schnüre etc. 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 6
Exemplarische Unterrichtseinheit: Sich laufend wahrnehmen (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • laufen mindestens 25 Minuten ausdauernd 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • nehmen sich und ihre körperliche Leistungsfähigkeit (laufend) wahr • beschreiben mit eigenen Worten, inwiefern sich ausdauerndes Laufen auf die Atmung und den Puls auswirkt • erkennen den möglichen Beitrag ausdauernden Laufens zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufsystems • schätzen ihre eigene Ausdauerleistungsfähigkeit richtig ein • erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Dauerläufe nach vorgegebener Zeit (dosierte Progression) - Dauerläufe in unterschiedlicher Umwelt (Halle, Stadion, freie Natur) - Laufen in individuellem Lauftempo (leistungsbezogenen Laufgruppen) - Schätzläufe (Strecke / Zeit) 	

Jahrgang 7 - Übersicht

- „Spielen“ - Handball => 5 Doppelstunden
- „Laufen, Werfen, Springen“ => 6 Doppelstunden
- „Turnen und andere Bewegungskünste“ => 6 Doppelstunden
- „Spielen“ - Badminton => 6 Doppelstunden
- „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ => 6 Doppelstunden
- Freie Doppelstunden ca. 2

Erfahrungs- und Lernfeld: Spiele	Klasse 7
Exemplarische Unterrichtseinheit: Handball (5 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbständig zusammen (konkret: beim Bilden von Mannschaften und beim Turnier) ●vergleichen unterschiedliche Spiele (konkret: bei kleinen Spielen zum Erwärmen) ●erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe (konkret: als Angreifer und als Abwehrspieler, eventuell als Torwart) ●wenden elementare Techniken in Spielen an (konkret: Bälle fangen und werfen, Schlagwürfe und Sprungwürfe als Torwürfe, Stoßen ohne Gegnerbehinderung und freilaufen) ●beherrschen taktische Maßnahmen (konkret: Stoßen und freilaufen) ●erläutern taktische Maßnahmen (konkret: Stoßen und freilaufen) ●gestalten Spielprozesse (konkret: organisieren mit Hilfe des Lehrers ein Turnier) ●spielen fair und mannschaftsdienlich ●führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (konkret: Stoßen und freilaufen in Spielsituationen mit Überzahl) ●verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (konkret: Merkmale von Torschusspielen und Handballregeln) ●nehmen sich in ihrer Spielerrolle wahr (konkret: als Angreifen und als Abwehrspieler) ●verstehen ihre Spielerrolle (konkret: als Angreifen und als Abwehrspieler) ●verstehen Spielprozesse (konkret: Stoßen und freilaufen sowie Überzahlspiel) ●übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft ●schätzen Spielsituationen entsprechend der ausgewählten Regeln ein 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> ●Bälle fangen und werfen, Torwürfe, Stoßen und freilaufen lernen ●in Überzahl angreifen ●alle Abwehrspieler stehen am Kreis 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 7
Exemplarische Unterrichtseinheit: Werfen und Stoßen (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - werfen einen Wurfball (80g/200g) mit effektivem Anlauf möglichst weit - schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte möglichst weit 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurftechniken • erkennen den Zusammenhang der wurftechnischen Elemente Beschleunigung und Wurf- bzw. Stoßwinkel 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Koordination von Anlauf und Wurf eines bekannten Wurfballes • Ausprobieren neuer Wurfgeräte und geeigneter Beschleunigungstechniken 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 7
Exemplarische Unterrichtseinheit: Sprint – Dreikampf (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • laufen in Sprinttechnik über 75 Meter • wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an • beherrschen die Stabübergabe von hinten • überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgabe • erkennen und beschreiben wichtige Merkmale der Sprinttechnik • reflektieren die Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Sprintschulung - Handhabung des Startblocks - Schulung des Bewegungsablaufs des Tiefstarts - Techniks Schulung zum Überlaufen von hürdenähnlichen Hindernissen 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Turnen und Bewegungskünste“	Klasse 7
Exemplarische Unterrichtseinheit: Parkour (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • beherrschen Basisfertigkeiten des Parkours ... <ul style="list-style-type: none"> - Roulade und Saut de fond (Landungen) - Saut de précision, Saut de bras, Passe muraille, Passement, Tic Tac, Saut de détente und Ballance • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig an • turnen erlernte Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron (Paarlauf über einen „Parkourlauf“) • präsentieren allein oder mit der Partnerin/dem Partner Kunststücke mit Materialien (präsentieren einen selbst gesteckten „Parkourlauf“). <p><u>Reserve:</u> Vertiefung der Inhalte aus Klasse 5 und 6.</p>	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein • erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren • entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander. • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung zunehmend selbstständig • gestalten Lernsituationen eigenständig. • gestalten Lernsituationen eigenständig • diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Siehe oben 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Spielen“	Klasse 7
Exemplarische Unterrichtseinheit: Badminton (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •wählen Spielregeln situationsangemessen aus. •wenden elementare Techniken in Spielen an. •beherrschen taktische Maßnahmen. •erläutern taktische Maßnahmen. •gestalten Spielprozesse. •führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen. •verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels. •verstehen Spielprozesse. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Merkmale des Badmintonspiels - Technik: hoher Aufschlag, Überkopfclear 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „ Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“	Klasse 7
Exemplarische Unterrichtseinheit: Das Schwimmen in Brust- und Rückenlage mit Start und Wende (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • schwimmen drei Schwimmtechniken inklusive Start und Wende. • schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell. • springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron. • tauchen mindestens 10 Meter weit. • transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher. • demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen. •stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab. •erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen. •beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung. bewegen sich sicher über und unter Wasser.	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> •Verbesserung der Brusttechnik <ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Hilfsmitteln wie Schwimmbrett o.ä. - Partnerübungen •Transportschwimmen •Schnellschwimmen auf einer Kurzstrecke •Technik Rückenstart •Rückenschwimmen •Einführung in die Brustkraultechnik •Streckentauchen (mindestens 10 Meter) •Freiwilliger Erwerb des Jugendschwimmabzeichens •Synchronspringen •Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung 	

Jahrgang 8 - Übersicht

- „Spielen“ - Endzonenspiel => 6 Doppelstunden
- „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ - Fitnessgymnastik – Aerobic und Rope Skipping => 7 Doppelstunden
- „Spielen“ - Basketball“ => 8 Doppelstunden
- „Laufen, Werfen, Springen“ => 7 Doppelstunden
- Freie Doppelstunden ca. 4

Erfahrungs- und Lernfeld: „Spielen“	Klasse 8
Exemplarische Unterrichtseinheit: Endzonenspiel Ultimate Frisbee (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •vergleichen unterschiedliche Spiele. •wählen Spielregeln situationsangemessen aus. •Wenden selbst ausgewählte Spielregeln an. •wenden elementare Techniken in Spielen an. •spielen fair und mannschaftsdienlich. •gestalten Spielprozesse. Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen. •verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels. •verstehen Spielprozesse. •Übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Passen mit dem Vor- und Rückhandwurf - Fangen mit verschiedenen Techniken (Sandwichcatch,ein- und zweihändig) - Fairplay eigene Schiedsrichtertätigkeit 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Klasse 8
Exemplarische Unterrichtseinheit: Fitnessgymnastik – Aerobic und Rope Skipping (7 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • setzen eine selbst gewählte Musik in eine kurze Choreographie um. • präsentieren unter Verwendung von gymnastischen Grundformen eine selbständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät. • dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Kompetenzbereich „Lernen lernen“: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • gestalten Lernsituationen eigenständig. • kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein. Kompetenzbereich: „Erkenntnisse gewinnen“: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen Ausdrucksqualitäten bei anderen. • stellen sich über Bewegung dar. • verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse. • kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen. 	

Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:

- Während der Erwärmungsphasen lernen die Schüler anhand von Funktionsgymnastik verschiedene Dehn- und Kräftigungsübungen kennen, die dazugehörigen funktionalen anatomischen Grundkenntnisse werden in kognitiven Phasen thematisiert. (Z.B. Was sind funktionale Übungen und was nicht? Welche Übungen für welche Muskelgruppen?,...)
- Die Schüler lernen Aerobic-Grundschriffe (z.B. mithilfe von Stationenkarten)
 - March, Walk, Jog, Step-Touch, Double-Step-Touch, Grapevine, Straddle, V-Step, A-Step, Mambo, Cha-Cha-Cha
- Die Schüler erlernen eine leichte vorgegebene Aerobic-Choreographie
 - Die Schüler gestalten in Gruppenarbeit Armbewegungen zur Aerobic-Choreographie
- Die Schüler lernen Rope-Skipping-Grundsprünge
 - Einbeinige (z.B. Knees up = Knie hochziehen) und beidbeinige Sprünge (z.B. X-Motion=Kreuzen der Beine), Armbewegungen (z.B. Criss-Cross=Kreuzen der Arme)
- Die Schüler verbinden selbständig Rope-Skipping-Grundsprünge zu einer Übungsfolge zum Beat einer Musik
- Die Schüler erarbeiten verschiedene Gestaltungselemente zur Entwicklung von Gruppenchoreographien
- Die Schüler gestalten eine Gruppenchoreographie zu einer selbstgewählten Musik, dabei sollen Sie entweder eine Rope-Skipping-Gruppenchoreographie oder eine Aerobic-Gruppenchoreographie gestalten. (Individuelle Absprache mit der Klasse.)

Erfahrungs- und Lernfeld: „Spielen“	Klasse 8
Exemplarische Unterrichtseinheit: Basketball (8 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •wenden selbst ausgewählte Spielregeln an. •erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe. •wenden elementare Techniken in Spielen an. •beherrschen taktische Maßnahmen. •erläutern taktische Maßnahmen. •spielen fair und mannschaftsdienlich. •führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen. •Verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels. •nehmen sich in ihrer Spielerrolle wahr. •verstehen ihre Spielerrolle. •verstehen Spielprozesse. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - variables Passen: Brustpass, Überkoppass, Bodenpass, Pass mit einer Hand - einhändiger Korbwurf - Korbleger - einfache taktische Verhaltensweisen im Spiel anwenden können 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 8
Exemplarische Unterrichtseinheit: Ausdauernd Laufen (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erläutern die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie an • kennen Möglichkeiten zur Messung und Überprüfung der Ausdauerfähigkeit • setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm • gestalten einen (individuellen) Trainingsprozess in Grobform 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung und Anwendung der Dauermethode in verschiedenen „Lauf-Umgebungen“ (Halle, Stadion, Wald etc.) • Ein- und Durchführung von Trainings- und Testmethoden zur Ausdauer (z. B. Cooper-Test, Fahrtenspiel etc.) 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 8
Exemplarische Unterrichtseinheit: Hochsprung (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • legen ihre individuelle Anlaufentfernung und -geschwindigkeit beim Hochsprung fest • wenden die individuell adäquate Hochsprungtechnik an 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • kennen und beschreiben individuelle Bewegungslösungen zum Überwinden von Hochsprunghindernissen • kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken kennen das Prinzip der Impulsübertragung (Zusammenhang von Anlaufgeschwindigkeit und Absprung) • erfüllen konditionelle und koordinative Anforderungen. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: Erprobung verschiedener Möglichkeiten der Überquerung eines Hochsprunghindernisses unter Einhaltung der Sicherheits- und evtl. Hochsprungregeln Einzel- und Gruppenwettkämpfe zum Hochsprung unter Einbeziehung individueller Leistungsmöglichkeiten (z. B. Schätzsprung)	

Jahrgang 9 - Übersicht

- „Spielen“ - Unihockey => 6 Doppelstunden
- „Turnen und andere Bewegungskünste“=> 6 Doppelstunden
- „Spielen“ - Volleyball => 7 Doppelstunden
- „Gymnastische und tänzerisches Bewegen - Tanz und Themen – Interpretation und Gestaltung eines Überthemas => 6 Doppelstunden
- „Laufen, Werfen, Springen“ => 5 Doppelstunden
- „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ - Fahrradparcours/Waveboards => 1-2 Doppelstunden

Erfahrungs- und Lernfeld: „Spielen“	Klasse 9
Exemplarische Unterrichtseinheit: Unihockey (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • wenden elementare Techniken in Spielen an. • erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe. • wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst • sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst • verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert. • übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler erlernen elementare Techniken des Unihockeyspiels (Ballführen, Passen, Stoppen) • Die Schüler wenden diese Techniken unter Drucksituationen an (Präzisionsdruck, Gegnerdruck, Zeitdruck) • Die Schüler erkennen, benennen und bewältigen grundlegende taktische Maßnahmen des Unihockeyspiels, besonders des Zusammenspiels 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Turnen und Bewegungskünste“	Klasse 9
Exemplarische Unterrichtseinheit: Parallelbarren und Springen - Entwicklung einer Gruppenchoreographie (5 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • beherrschen Bewegungsfertigkeiten wie ... <u>Parallelbarren:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Schwingen im Stütz - Kehre - Wende • festigen die bereits erlernten Bewegungsfertigkeiten und erweitern ihre Bewegungserfahrung durch ... <ul style="list-style-type: none"> - Hinführen zu Sprüngen über den Langkasten - <i>Salto vw mit Mini-Tramp (Achtung! Schein erforderlich!)</i> • Turnen erlernte Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden (optional „synchron“) • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an • bauen Geräte sachgerecht auf • erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus <ul style="list-style-type: none"> • stellen sich über Bewegung dar • skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür • beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend • analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in einer Gruppengestaltung • beurteilen Präsentationen nach zuvor entwickelten Kriterien 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS erweitern ihr turnerisches Bewegungsrepertoire. • Die SuS gestalten eine Gruppenchoreographie und lassen dabei Elemente verschiedenster Bewegungskünste (Akrobatik, Jongliere, Tanzschritte) einfließen. 	

Erfahrungs- und Lernfeld: Spiele	Klasse 9
Exemplarische Unterrichtseinheit: Volleyball (7 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •wenden komplexe Regeln an (konkret: nach Vorgabe des Lehrers) •erfüllen ihre Spielerrolle (konkret: in Abhängigkeit der Position beim 4:4 und 6:6) •wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (konkret: können Bälle mit Angaben und Annahme ins Spiel bringen und können Angriffe aufbauen, insbesondere Bälle stellen und in Grobform Bälle angreifen) •wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an. •gestalten Spielprozesse eigenständig (konkret: organisieren ein Turnier) 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein (konkret: kennen Wahrnehmungsschwerpunkte als Abwehrspieler) •sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (konkret: als Angreifer und als Abwehrspieler) •sind sich ihrer Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst (konkret. Im Spiel 4:4 und 6:6) •reflektieren Spielprozesse (konkret: als Angreifer und als Abwehrspieler) •verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert (konkret: als Abwehrspieler) 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> •Fähigkeiten aus dem Unterricht von Klasse 6 (Vom Rückschlagspiel zum Kleinfeldvolleyball) aufgreifen, wiederholen und vertiefen •Angabe und Annahme sowie Stellspiel und Angriff lernen •als Abwehrspieler Wahrnehmungsschwerpunkte kennen •taktische Verhaltensweisen im Spiel 4:4 und 6:6 kennen und ausführen können 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Klasse 9
Exemplarische Unterrichtseinheit: Tanz und Themen – Interpretation und Gestaltung eines Überthemas (6 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln. ●erarbeiten und präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgeräten. ●planen eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> ●berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form, Materialien und ziehen sie zur Bewertung heran. ●schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung. ●organisieren ihre Präsentation. ●kennen grundsätzliche Trainingsmethoden 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> ●<u>Anmerkung:</u> Die tänzerische Darstellung von Lyrik oder Oberthemen ist für viele Schüler, besonders für die Jungen, sehr schwer. Daher sollte man möglichst versuchen Themen zu finden, bei denen sich die Schüler „wohl“ fühlen und sich nicht „bloß gestellt“ fühlen. Basisschritte sollten die Schüler vorher lernen, damit sie Gestaltungselemente haben um ein Thema umsetzen zu können und nicht hilflos einem Thema gegenüber stehen. ●Die Erwärmungsphasen werden von wechselnden Schülergruppen durchgeführt. Sie planen hierzu mithilfe einer zur Verfügung gestellten Übungssammlung einige Laufspiel oder -übung sowie einen Parcours (Stationentraining) zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, in dem jeweils die wesentlichen Muskelgruppen trainiert werden. ●In der exemplarischen Unterrichtseinheit lernen die Schüler einige Tanzschritte z.B. aus dem Jazzdance, zeitgenössischem Tanz, HipHop und pantomimische Mittel. Die Schüler lernen einige Tanzgrundschritte und deren Verbindung zu einer kleinen Bewegungsverbinding. ○ Die Schüler führen pantomimische Übungen durch (z.B. an einer Glasscheibe entlang tasten, mit Körperteilen Buchstaben in den verschiedenen Ebenen ausführen, mit verschiedenen Körperteilen magnetisch angezogen werden, Kämpfen ohne Berührung) 	

○ Mithilfe der erlernten Schritte und pantomimischen Mittel wird eine kleine Szene/ein kleines Thema mit einer vorgegebenen Choreographie getanzt (z.B. Mobbing/Elemente).

● Anhand der erlernten Choreographie werden Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Materialien variiert und thematisiert.

Der Einsatz von Handgeräten oder Alltagsmaterialien (Bänder, Tücher, Hüte, Stühle...) wird thematisiert und exemplarisch ausprobiert.

● Die Schüler suchen sich (ggf. aus mehreren vorgegebenen Möglichkeiten) ein Thema aus und gestalten hierzu eine Choreographie mit einem Partner oder einer Gruppe.

○ Man kann als Thema Überthemen wie z.B. Elemente, Streiten,

Flirten, Gruppenzwang,... oder auch Zitate oder Gedichte verwenden.

○ Eine weitere Möglichkeit wäre, wenn die Schüler „Werbespots“

choreographieren, dies fällt vor allem Jungen leichter (z.B. Werbung für einen Fitnessriegel, Wellness Tee,...)

● Die Präsentationen werden reflektiert und die verwendeten Gestaltungselemente besprochen.

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 9
Exemplarische Unterrichtseinheit: Hürdensprint (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... - laufen schnell und rhythmisch über eine vorgegebene Anzahl von Hindernissen/ Hürden - führen einen Start- / Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch	
Prozessbezogene Kompetenzen: <p style="text-align: center;">Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • schätzen Abstände und Höhen selbst realistisch ein • kennen wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung • führen Selbst- und Fremdbeobachtungen (auch mittels Videoanalyse) durch <p style="text-align: center;">entwickeln Methoden zur Verbesserung und Übung der schnellen Hürdenüberquerung und wenden sie an</p>	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: - Erfahrungssammlung im Hindernisparcours (Ringe, Matten, Bananenkisten, Kästen etc.) - Verbesserung der Bewegungsausführung beim Überlaufender Hürden (Anforderungsanalyse, Erarbeitung von (individuellen) Lösungen, Bewegungsbeschreibung, Übungsentwicklung)	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 9
Exemplarische Unterrichtseinheit: Sprintstaffeln (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100 Meter - beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum 	
Prozessbezogene Kompetenzen: <p style="text-align: center;">Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • schätzen das eigene Können und das Können der Wechsepartner situationsgerecht ein und reagieren entsprechend 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung und Absprachen im Team zur Staffelübergabe im Wechselraum 	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten „	Klasse 9
Exemplarische Unterrichtseinheit: Bewegen auf Rollbrettern, Fahrrädern oder Waveboards	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke. • verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen. • planen und bewältigen eine Strecke oder einen Parcours zur Ausdauerförderung mit rollenden und gleitenden Geräten. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • schätzen sich selbst und andere realistisch ein. • gestalten Lernsituationen selbständig. • benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen. • gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: Die SuS entwickeln Spielformen, Tricks und Parcours, präsentieren diese und bringen sie ihren Klassenmitgliedern bei	

Jahrgang 10 - Übersicht

- „Laufen, Springen, Werfen“ => 8 Doppelstunden
- „Kämpfen“ - Stockkampf => 4 Doppelstunden
- „Spielen“ - Freie Wahl eines Spiels – Spiel 1 => 6 Doppelstunden
- „Spielen“ - Freie Wahl eines Spiels – Spiel 2 => 6 Doppelstunden
- „Turnen und andere Bewegungskünste“ oder „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ => 5 Doppelstunden
- Freie Doppelstunden ca. 3

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 10
Exemplarische Unterrichtseinheit: Inhalte und Methoden des Ausdauerlaufs (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... - laufen eine Strecke von mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer und wenden sie an - verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben - bilden und trainieren in leistungshomogene Laufgruppen 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung und Ein- bzw. Durchführung verschiedener Trainingsmethoden zur aeoroben und anaeroben Ausdauer (Dauermethode, Intervallmethode, Fahrtenspiel etc.) • und Erprobung und Anwendung verschiedener Atemtechniken und –rhythmen beim Laufen • Bildung von leistungsheterogenen Laufgruppen zur Steigerung der Motivation Ggf. => Langzeit-Hausaufgabe stellen!	

Erfahrungs- und Lernfeld: „Laufen, Springen, Werfen“	Klasse 10
Exemplarische Unterrichtseinheit: Hochsprungtechniken und Kugelstoßen (5 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus - beherrschen eine (individuelle) Hochsprungtechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen - führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin durch. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen und evaluieren die charakteristischen Anforderungen und Merkmale des Hochspringens • bewältigen im Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Anforderungen von Leistungssituationen • schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Werfen bzw. Stoßen ein. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • wettkampfnaher Erprobung, Übung und Verbesserung verschiedener Hochsprungstechniken • Einzel- und Gruppenwettkämpfe im Hochsprung 	

Erfahrungs- und Lernfeld: Kämpfen	Klasse 10
Exemplarische Unterrichtseinheit: (3 Doppelstunden)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners. • beherrschen grundlegende Falltechniken. 	
Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • vereinbaren Regeln und Rituale und halten diese ein. • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner. • schätzen Kampfsituationen richtig ein. • nehmen Bewegungshandlungen des Partners/der Partnerin wahr. • beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv. • lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbständig. • kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: Stockkampf: <ul style="list-style-type: none"> • Angriffs- und Abwehrtechniken ein- und beidhändig. • Zweikämpfe mit wechselnden Partnern. • Erarbeiten der grundlegenden Falltechniken. • Entwicklung der Stockkampfchoreographie mit einem Partner. 	