



Gymnasium an der Willmsstraße

Schulinternes Curriculum für die
Sekundarstufe I

Fach: Sport

Version Dezember 2017

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
1 Regelungen und Absprachen zur Leistungsbewertung	3
2 Übersicht zum Stoffverteilungsplan	4
3 Jahrgang 5	5
4 Jahrgang 6	10
5 Jahrgang 7	20
6 Jahrgang 8	25
7 Jahrgang 9	30
8 Jahrgang 10	38

1 Regelungen und Absprachen zur Leistungsbewertung

- Bei der Notenfindung sind die Bezugsnormen (Sachnorm, Individualnorm, Sozialnorm) zu berücksichtigen. Dabei kommt der Sachnorm logisch und zeitlich die vorrangige Bedeutung zu.
- Neben der Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernentwicklung sind die Ergebnisse sportmotorischer und sonstiger Leistungen (Beiträge zum Unterrichtsgespräch, schriftliche Ausarbeitungen, Präsentationen, Ergebnisse von Partner- und Gruppenarbeiten etc.) heranzuziehen.
- Die **sportmotorischen Leistungen** fließen zu **2/3**, die **sonstigen Leistungen** zu **1/3** in die Gesamtnote ein.
- In den Bewegungsfeldern *Laufen, Springen Werfen* und *Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen* gelten die schulinternen Leistungstabellen.
- Bei längerer Sportunfähigkeit (ärztliches Attest muss vorliegen) sollte den Schülern die Möglichkeit einer Ersatzleistung (z.B. in Form einer schriftlichen Ausarbeitung zum Unterrichtsthema) eingeräumt werden.

2 Übersicht zum Stoffverteilungsplan

Bewegungsfeld	Jahrgang 5	DS	Jahrgang 6	DS	Jahrgang 7	DS	Jahrgang 8	DS	Jahrgang 9	DS	Jahrgang 10	DS
Spielen bis Ende Jg. 9 min. 2 Zielschusspiele 1 Endzonenspiel 1 Rückschlagspiel + 1 weiteres Rückschlagspiel bis Ende Jg. 10	Spiele spielen, Ball- schule, Grundspiele, Regelfindung	3	Handball	6	Fußball	6	Basketball	5	Unihockey	5	Flagfootball	5
	Vom Prellen zum Basketball	5			Ultimate Frisbee	4	Badminton	5	Volleyball	6	Volleyball	6
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen			Rückenschwimmen, Startsprung und Tauchen	6	Kraul- und Brustschwimmen mit Wende	6						
Turnen und andere Bewegungskünste	Rollen und Stützen Helfen und Sichern	7	Akrobatik mit Präsentation	5	Sprung – z.B. Minitrampolin oder Pferd / Kasten mit Reutherbrett	5	Reck oder Barren	5	Boden oder Schwebebalken	5	Parkour	5
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen			Rhythmisches Bewegen mit Handgeräten (Ropeskipping / Ballcorobics)	4			Jumpstyle oder Hip Hop	4	Tanz und Themen / Gestaltung eines Überthemas	5		
Laufen, Werfen, Springen	Sprinten und Werfen	6	Weitsprung und Ausdauerlauf	5	Werfen / Stoßen, Sprint	5	Ausdauerlauf und Hochsprung	5	Hürdensprint, Staffellauf, Ausdauer	5	Hochsprung, Kugelstoßen	5
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten							Bewegen auf Rollbrettern, Waveboards und Fahrrädern	2				
Kämpfen	Ringern und Raufen, vertrauen, berühren, kämpfen	5									Judo oder Kickboxen	5
Summe		26		26		26		26		26		26
Freier Puffer		8		8		8		8		8		8

3 Jahrgang 5

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 5
Unterrichtseinheit: Spiele spielen, Ballschule, Grundspiele, Regelfindung (mind. 3 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- erkennen Merkmale eines „guten Spiels“ (<i>klares/eindeutiges Regelwerk, Einhaltung der Regeln; faires Spiel, Spaß, Sieg/Niederlage für alle möglich, alle spielen mit,...</i>- individuelle Kriterien in untersch. Lerngruppen möglich)- lernen verschiedene Spielmaterialien/Bälle kennen und verwenden diese in Spielen- spielen ein selbst entwickeltes Spiel und wenden vereinbarte Regeln an- passen das Regelwerk vorgegebener Spiele an ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten an- wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in kleinen Spielen an	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- erkennen technische und einfache taktische Anforderungen unterschiedlicher kl. Spiele- übernehmen Verantwortung für ein faires Spiel innerhalb der eigenen Mannschaft- gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- lernen die Eigenschaften unterschiedlicher Spielmaterialien in verschiedenen Spielen kennen- lernen kleine Spiele kennen (z.B. Ball über/unter die Schnur, Bälle raus!, Bälle klau, Fangspiele, Treibball, Hütchenklau, Schifffahrt...) und verändern diese anhand der Kriterien eines „guten Spiels“- entwickeln eigene Rückschlag-/Zielschussspiele mit unterschiedlichen Spielmaterialien und erproben/verändern diese gemeinsam mit der Lerngruppe	
Mögliche Leistungsbewertung: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- präsentieren ein selbst entwickeltes oder verändertes Spiel- spielen ein vorgegebenes Spiel nach Regelwerk (fair, akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen)	

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 5
Unterrichtseinheit: Vom Prellen zum Basketball (mind. 5 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten (Dribbling, Passen, Positionswurf) in Grobform. • wenden ausgewählte elementare Spielregeln an (Zwei-Schritte-Regel, körperloses Spiel). • beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (sich anbieten, freilaufen, Dreieck bilden) • beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen. 	
Mögliche 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"> - Grundlagen des Prellens: Variables Anwenden mit unterschiedlichen Bällen - Vom Reboundball zum Basketball → Erarbeitung motorischer Grundlagen: Dribbeln, Passen (Brustpass), Korbwurf (Standwurf) - Kognitiv → Technikmerkmale des Brustpasses und des Dribbelns 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<ul style="list-style-type: none"> - Technikzirkel (Dribbling, Passen und Positionswurf) - Spielfähigkeit im 3:1 (sich anbieten, freilaufen, Dreieck bilden) 	

Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste	Jahrgang: 5		
Unterrichtseinheit: Rollen und Stützen / Helfen und Sichern (mind. 7 DS)			
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an 			
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen 			
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <i>Turnerische Elemente:</i> - Rolle vw - Rolle rw - Handstand - Handstand abrollen - Flugrolle </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <i>Verbindungselemente:</i> (Beispiele) - Strecksprung / halbe Drehung - Kerze - Standwaage <i>Entwicklung einer Kür</i> </td> </tr> </table> <i>Helfen und sichern:</i> - Klammergriff am Oberschenkel beim Handstand		<i>Turnerische Elemente:</i> - Rolle vw - Rolle rw - Handstand - Handstand abrollen - Flugrolle	<i>Verbindungselemente:</i> (Beispiele) - Strecksprung / halbe Drehung - Kerze - Standwaage <i>Entwicklung einer Kür</i>
<i>Turnerische Elemente:</i> - Rolle vw - Rolle rw - Handstand - Handstand abrollen - Flugrolle	<i>Verbindungselemente:</i> (Beispiele) - Strecksprung / halbe Drehung - Kerze - Standwaage <i>Entwicklung einer Kür</i>		
Mögliche Leistungsbewertung: Präsentation einer selbst entwickelten Kür oder von der Lehrkraft vorgegebenen Kür: <ul style="list-style-type: none"> - mind. 3 turnerische Elemente - Schwierigkeitsgrad, Ausführung und Bewegungsfluss berücksichtigen 			

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen	Jahrgang: 5		
Unterrichtseinheit: Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten / Weit werfen mit und ohne Anlauf (mind. 6 DS)			
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • laufen im maximalen Tempo über 50 m • erproben unterschiedliche Starttechniken • werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit • erarbeiten die Technik des Schlagwurfes 			
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Startpositionen • erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen 			
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Sprinten: <ul style="list-style-type: none"> – Laufspiele / Fangspiele (Oma, Drache, Ritter; Namensstaffeln; Reaktionsläufe usw.) – Lauschule, Koordination (Lauf ABC) – Wettläufe und Staffeln </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Werfen: <ul style="list-style-type: none"> – Erprobung verschiedener Wurfgegenstände und -techniken (Schlagwurf, Schleudern, Stoßen) – Vergleich und Übung wesentlicher Wurfparameter wie Beschleunigung und Abwurfwinkel </td> </tr> </table>		Sprinten: <ul style="list-style-type: none"> – Laufspiele / Fangspiele (Oma, Drache, Ritter; Namensstaffeln; Reaktionsläufe usw.) – Lauschule, Koordination (Lauf ABC) – Wettläufe und Staffeln 	Werfen: <ul style="list-style-type: none"> – Erprobung verschiedener Wurfgegenstände und -techniken (Schlagwurf, Schleudern, Stoßen) – Vergleich und Übung wesentlicher Wurfparameter wie Beschleunigung und Abwurfwinkel
Sprinten: <ul style="list-style-type: none"> – Laufspiele / Fangspiele (Oma, Drache, Ritter; Namensstaffeln; Reaktionsläufe usw.) – Lauschule, Koordination (Lauf ABC) – Wettläufe und Staffeln 	Werfen: <ul style="list-style-type: none"> – Erprobung verschiedener Wurfgegenstände und -techniken (Schlagwurf, Schleudern, Stoßen) – Vergleich und Übung wesentlicher Wurfparameter wie Beschleunigung und Abwurfwinkel 		
Mögliche Leistungsbewertung: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Sprint auf Zeit (50m Bahn) - Start- und Lauftechnik </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Schlagwurf - Technikmerkmale Schlagwurf </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> - Sprint auf Zeit (50m Bahn) - Start- und Lauftechnik 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Schlagwurf - Technikmerkmale Schlagwurf
<ul style="list-style-type: none"> - Sprint auf Zeit (50m Bahn) - Start- und Lauftechnik 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Schlagwurf - Technikmerkmale Schlagwurf 		

Bewegungsfeld: Kämpfen	Jahrgang: 5
Unterrichtseinheit: Kämpfen am Boden (mind. 5 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander. • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein. • setzen ihre Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen. 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • übernehmen Verantwortung für sich und andere • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner • gehen verantwortungsvoll mit eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin / des Partners um • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung) • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> - erarbeiten Regeln anhand verschiedener Stationen (Kampf um Besitz, um Raum und Gleichgewicht) - reflektieren über ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe und unterschiedlicher körperlicher Voraussetzung und können bestimmte Regeln zum Umgang miteinander entwickeln - Verteidigungsposition stabile Bank - Umdrehtechniken - Haltetechnik am Boden (z.B. Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame) 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
Präsentation mit frei gewähltem Partner	
<ul style="list-style-type: none"> - Partner (halbaktiv) von tiefer Bankposition in Rückenlage bringen und ihn dann als Gegner (aktiv) mindestens 15 Sek. in Rückenlage kontrolliert fixieren. - Freier Bodenkampf nach vorgegebenen Regeln. 	

4 Jahrgang 6

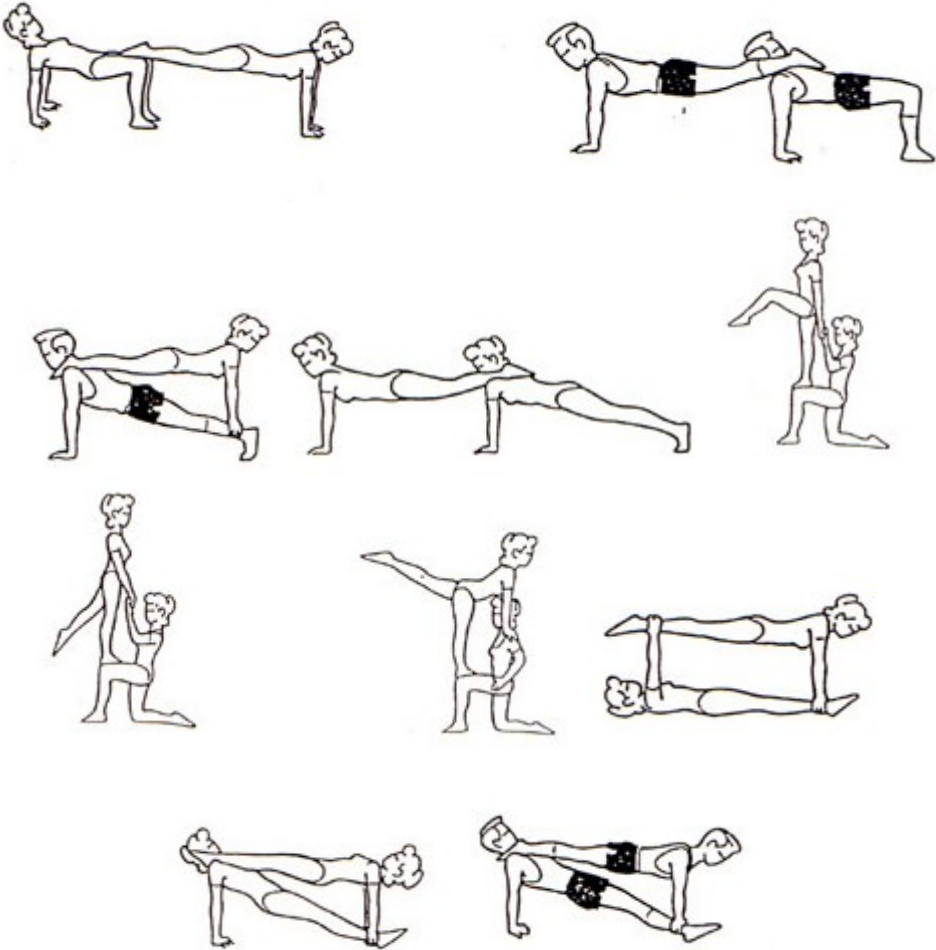
Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 6
Unterrichtseinheit: Handball (mind. 6 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- wenden die grundlegenden Techniken Fangen und Werfen (Druckpass, indirekter Pass) und Prellen an- spielen nach dem offiziellen Regelwerk (Reduktion auf Feldbegrenzung, Schritregel, 2x-Prellregel möglich)- kennen die Mann-/Raumdeckung und wenden diese in Spielvarianten an- kennen einfache spiel- und individualtaktische Maßnahmen wie die Stoßbewegung und Körpertäuschungen und erproben diese in einfachen Übungen	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- übernehmen Verantwortung für ein faires Spiel innerhalb der eigenen Mannschaft- erkennen Vor-/Nachteile der Mann- und Raumdeckung- reflektieren ihr Spiel anhand vorgegebener Kriterien (z.B. Raumnutzung, Geschwindigkeit, Torerfolg)- gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- erlernen die Techniken Fangen und Werfen in unterschiedlichen Übungsformen und wenden sie in Spielvarianten an- üben den Torwurf- üben Spielfähigkeit in vereinfachten Spielsituationen: 2:2, 3:3- üben in vereinfachten Spielsituationen 3:4, 2:3- erproben die Mann- und Raumdeckung in Spielvarianten und im vereinfachten Zielspiel	
Mögliche Leistungsbewertung:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- präsentieren die Techniken Prellen, Fangen und Werfen in einfachen Übungsformen (z.B. ohne Bewegung u. in Bewegung, Prell- und Passparcours)- präsentieren Spielfähigkeit in vereinfachter Spielform (z.B. 4:4)	

Bewegungsfeld: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Jahrgang: 6
Unterrichtseinheit: Das Schwimmen in der Wechselzugtechnik Rückenschwimmen und optional Brustschwimmen (mind. 6DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren das Schwimmen in der Wechselzugtechnik Rückenschwimmen. • schwimmen ausdauernd 15 Minuten. • 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 tauchen mindestens 10 Meter weit. • transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser. • wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. • optional: demonstrieren das Schwimmen in der Gleichzugtechnik Brustschwimmen 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein. • vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen. • erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung, Übung und Verbesserung der Wechselzugtechnik Rückenschwimmen (Schwerpunkt Technik sowie Ausdauer, evtl. Schnelligkeit) - Erarbeitung, Übung und Verbesserung des Startsprungs - Erfahren der Fortbewegung unter Wasser und Üben das Streckentauchen - Üben des Transports von Gegenständen im Wasser - optional: Erarbeitung, Übung und Verbesserung der Gleichzugtechnik Brustschwimmen (Schwerpunkt Technik sowie Ausdauer, evtl. Schnelligkeit) 	
Mögliche Leistungsbewertung: Überprüfung... <ul style="list-style-type: none"> - der Wechselzugtechnik Rückenschwimmen - der Ausdauer (15 Minuten schwimmen) (200m bzw. 400m für das Sportabzeichen) - der Startsprungtechnik - des Streckentauchens 	

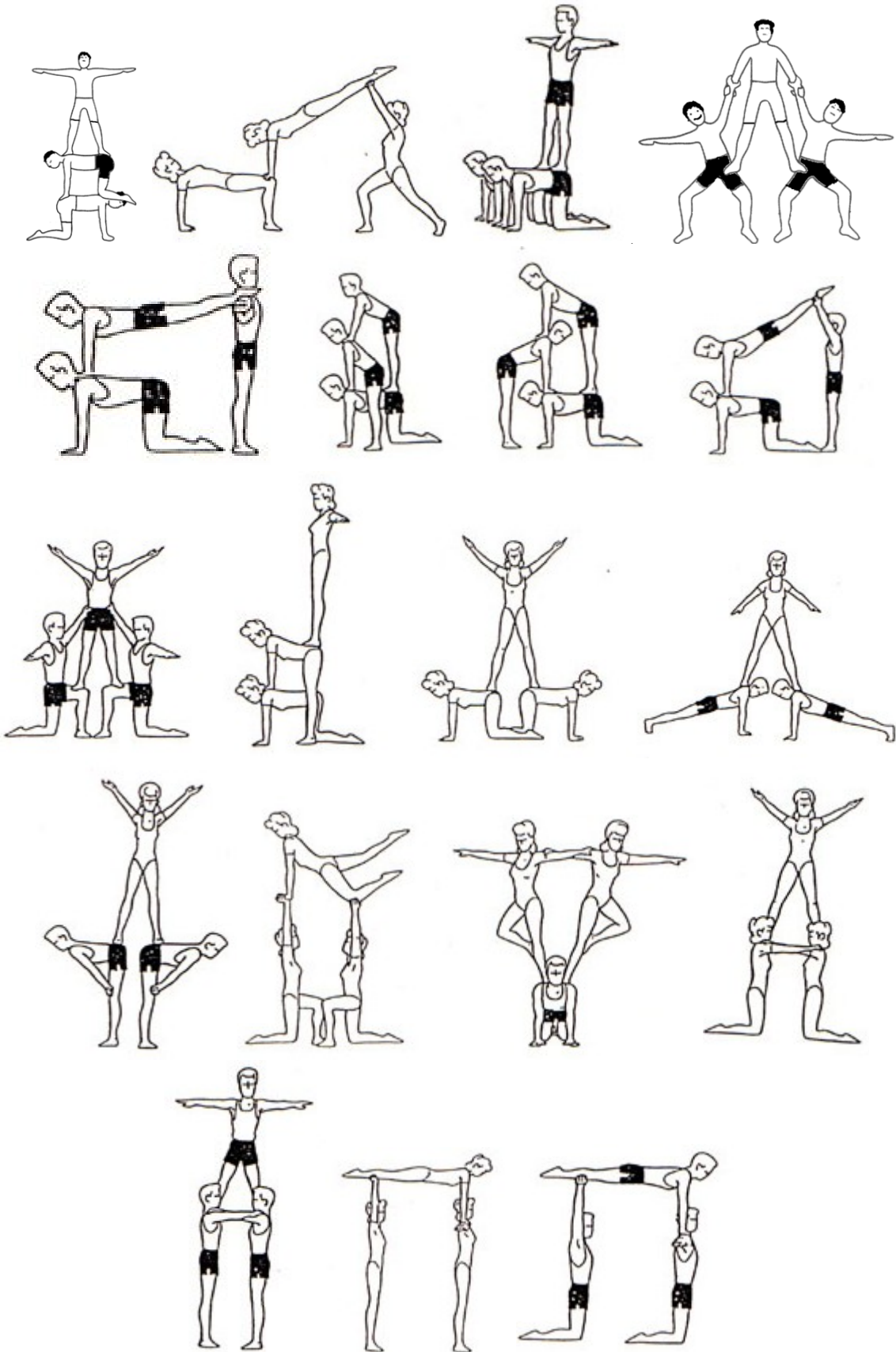
Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste	Jahrgang: 6				
Unterrichtseinheit: Akrobatik mit Präsentation (mind. 5 DS)					
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an 					
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen • setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner 					
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Wiederholung von dynamischen Elementen als Verbindungselemente: (Beispiele)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw - Rolle rw - Flugrolle - Handstand abrollen </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <i>Wiederholung von statischen Elementen zum Einbau in Pyramiden: (Beispiele)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Handstand - Kerze - Standwaage </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <i>Erarbeitung von akrobatischen Partner- und Gruppenelementen:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Bank * - Flieger * - Stuhl * - komplexere Figuren * </td> <td style="vertical-align: top;"> <i>Entwicklung einer Partner-/Gruppenkür</i> </td> </tr> </table> <p>* Beispiele: siehe Anhang</p>		<i>Wiederholung von dynamischen Elementen als Verbindungselemente: (Beispiele)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw - Rolle rw - Flugrolle - Handstand abrollen 	<i>Wiederholung von statischen Elementen zum Einbau in Pyramiden: (Beispiele)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Handstand - Kerze - Standwaage 	<i>Erarbeitung von akrobatischen Partner- und Gruppenelementen:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Bank * - Flieger * - Stuhl * - komplexere Figuren * 	<i>Entwicklung einer Partner-/Gruppenkür</i>
<i>Wiederholung von dynamischen Elementen als Verbindungselemente: (Beispiele)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw - Rolle rw - Flugrolle - Handstand abrollen 	<i>Wiederholung von statischen Elementen zum Einbau in Pyramiden: (Beispiele)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Handstand - Kerze - Standwaage 				
<i>Erarbeitung von akrobatischen Partner- und Gruppenelementen:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Bank * - Flieger * - Stuhl * - komplexere Figuren * 	<i>Entwicklung einer Partner-/Gruppenkür</i>				
Mögliche Leistungsbewertung: Präsentation einer selbst entwickelten Partner-/Gruppenkür: <ul style="list-style-type: none"> - Schwierigkeitsgrad, Ausführung und Umfang berücksichtigen - Individuelle Leistung beachten 					

Anhang: Beispiele für Partner- und Gruppenakrobatische Elemente

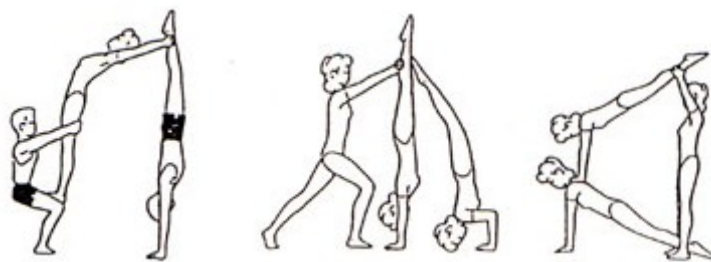
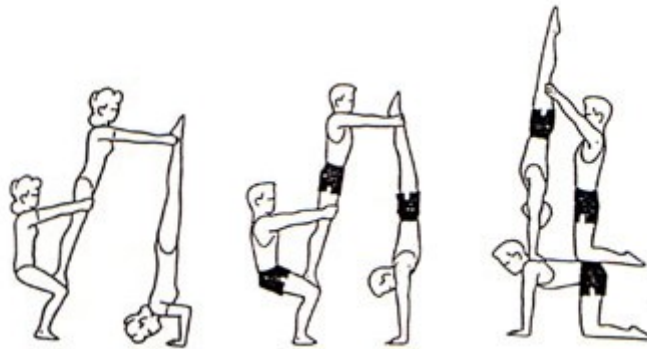
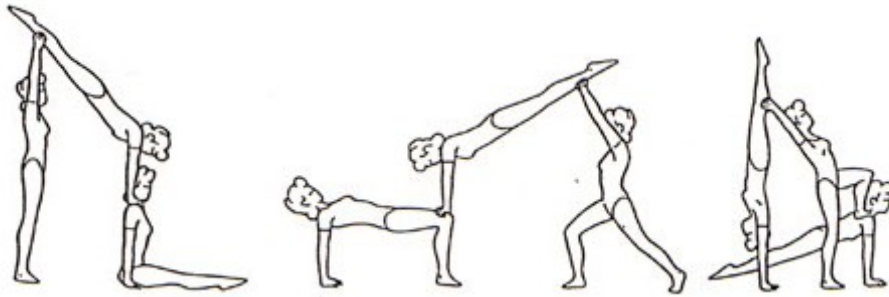
einfache 2er Figuren		
-----------------------------	--	--



einfache 3er Figuren

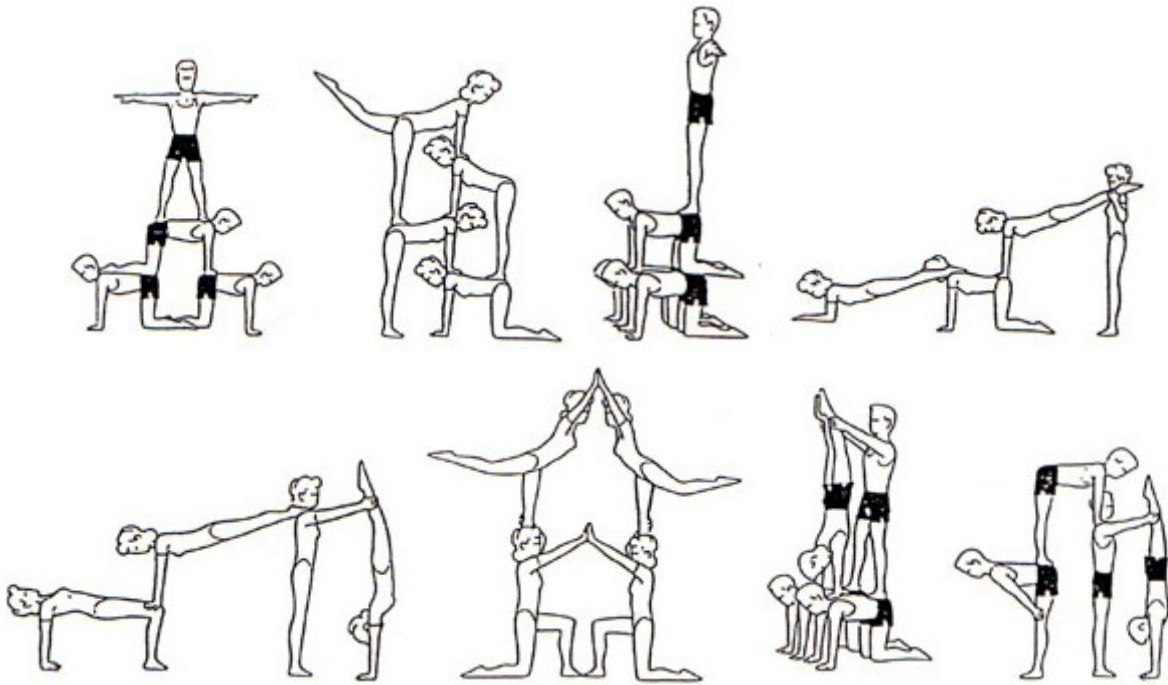


	3er Figuren mit Handstand	
--	----------------------------------	--

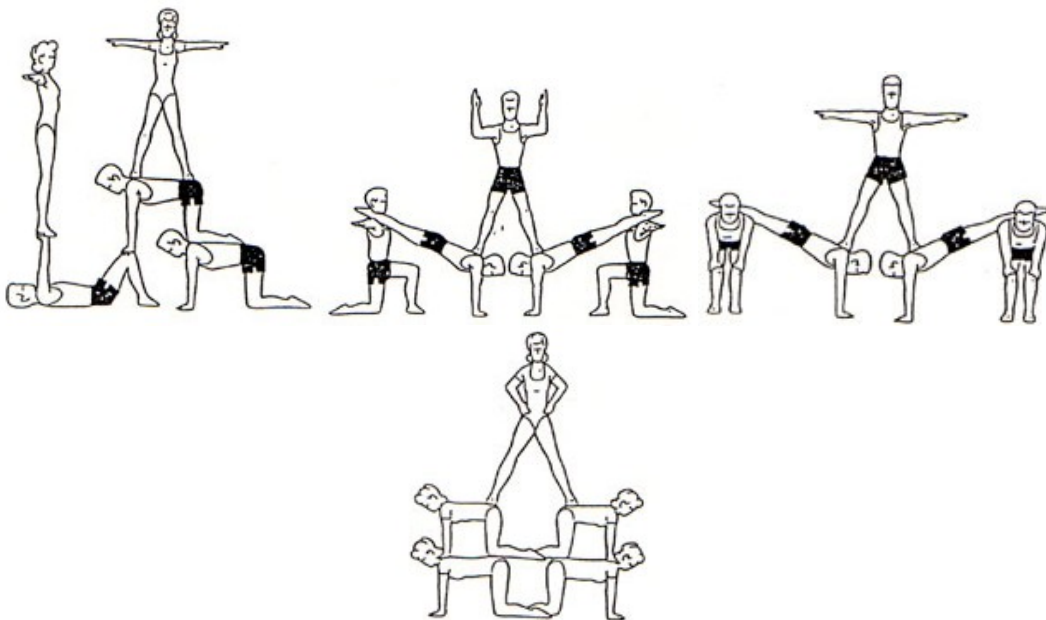


	4er, 5er und 6er Figuren	
--	---------------------------------	--

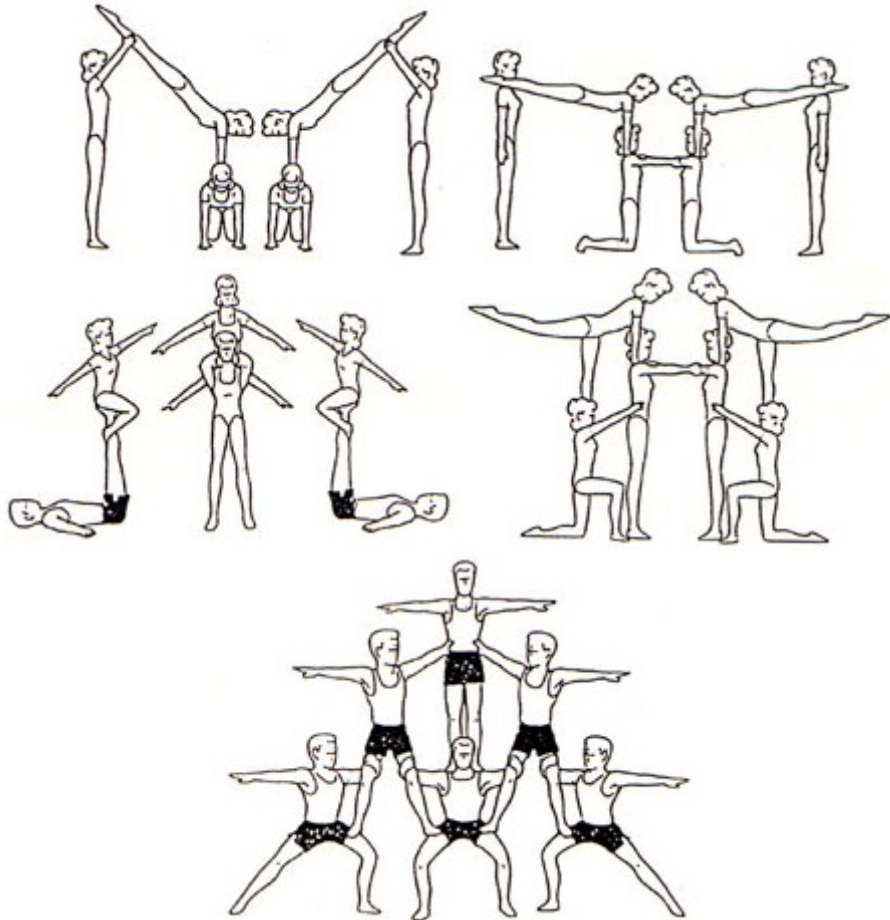
4er



5er



6er



Bewegungsfeld: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Jahrgang: 6	
Unterrichtseinheit: Ropeskipping oder Ballcorobics (mind. 4 DS)		
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - führen Bewegungen rhythmisch aus - setzen Rhythmen in Bewegung um - führen Grundbewegungsformen mit einem alternativen Gerät aus - präsentieren eine kurze Kür basierend auf Grundbewegungsformen zu einer vorgegebenen Musik 		
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - erkennen unterschiedliche Rhythmen - kennen Grundbewegungsformen bezogen auf das jeweilige Gerät und setzen sie spezifisch ein - nehmen Unterstützung an 		
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte (Ropeskipping): <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmusschulung (verschiedene Rhythmen erkennen und in Bewegung (klatschen, gehen, stampfen, ...) umsetzen) - Einführung Easy Jump (Grundsprung) - Erarbeitung von einfachen Basic Stunts (z.B. Jogstep, einbeinig, Grätsche) - Entwicklung einer Gruppenkür (Tip: kleine Gruppengröße) 	Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte (Ballcorobics): <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmusschulung (verschiedene Rhythmen erkennen und in Bewegung (klatschen, gehen, stampfen, ...) umsetzen) - Einführung einfacher Aerobic-Schritte plus mögliche Ballbewegungen - Erarbeitung weiterer Schritte - Entwicklung einer Gruppenkür (Tip: kleine Gruppengröße) 	
<p>Je nach Leistungsstärke kann eine vorgegebene Choreographie verändert/ergänzt/neu entwickelt werden.</p>		
Mögliche Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der Gruppenkür <ul style="list-style-type: none"> - Berücksichtigung der Gruppenleistung (mind. 4 verschiedene Sprünge, synchrone und flüssige Ausführung, Einbindung aller Gruppenmitglieder) - Berücksichtigung der individuellen Leistung (Ausführung der Sprünge/Schritte) 		

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen	Jahrgang: 6		
Unterrichtseinheit: Sich laufend wahrnehmen / Weitsprung (mind. 6 DS)			
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • laufen mindestens 25 Minuten ausdauernd • springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit • erproben unterschiedliche Sprungformen. 			
Mögliche 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 • schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden richtig ein • kennen ihr Sprungbein • erkennen die Bedeutung des Anlaufes bei Weitsprungstechniken 			
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Ausdauerlauf: <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) </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Weitsprung: <ul style="list-style-type: none"> – Steigsprünge aus schnellem Lauf über breite Hindernisse (Matten, Inseln, Zonen) – Steigsprungfolgen über doppelte und mehrfache Hindernisse – Treppenspringen – Springen aus Absprungzonen, über 30 cm hohe Schnüre, Bananenkisten etc. – Technik des Schrittweitsprungs </td> </tr> </table>		Ausdauerlauf: <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) 	Weitsprung: <ul style="list-style-type: none"> – Steigsprünge aus schnellem Lauf über breite Hindernisse (Matten, Inseln, Zonen) – Steigsprungfolgen über doppelte und mehrfache Hindernisse – Treppenspringen – Springen aus Absprungzonen, über 30 cm hohe Schnüre, Bananenkisten etc. – Technik des Schrittweitsprungs
Ausdauerlauf: <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) 	Weitsprung: <ul style="list-style-type: none"> – Steigsprünge aus schnellem Lauf über breite Hindernisse (Matten, Inseln, Zonen) – Steigsprungfolgen über doppelte und mehrfache Hindernisse – Treppenspringen – Springen aus Absprungzonen, über 30 cm hohe Schnüre, Bananenkisten etc. – Technik des Schrittweitsprungs 		
Mögliche Leistungsbewertung: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - 25 Minuten Ausdauerlauf </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Weitsprung - Technikmerkmale Weitsprung </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> - 25 Minuten Ausdauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Weitsprung - Technikmerkmale Weitsprung
<ul style="list-style-type: none"> - 25 Minuten Ausdauerlauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Weitsprung - Technikmerkmale Weitsprung 		

5 Jahrgang 7

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 7
Unterrichtseinheit: Ultimate Frisbee (mind. 4 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• wenden Techniken des Ultimate Frisbees (Fangen und Werfen) in unterschiedlichen Spielformen an.• wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an.• spielen fair und mannschaftsdienlich.• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein (<i>Spirit of the Game</i>).	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• spielen das Zielspiel „Ultimate Frisbee“ regelkonform.• verstehen Spielprozesse.• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um und übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft.• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels beim Ultimate Frisbee.	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none">- Erarbeitung der Techniken des Werfens (Vorhand und Rückhand)- Erarbeitung der Techniken des Fangens (einhändig, beidhändig: <i>Sandwich-Catch, Clampen...</i>)- Üben der Wurf- und Fangtechniken in unterschiedlichen Spielformen (<i>Frisbeejagd, Beat the Disc, Feld leer räumen, Nummernpassen...</i>)- Anwendung der offensiven taktischen Maßnahmen (Freilaufen, aus dem Deckungsschatten heraustreten, Dreieck bilden, Spiel groß machen) in reduzierten Spielformen (vom 3:1 über das 3:2 bis zum 4:4)- Erprobung der gruppentaktischen Defensivmaßnahmen Manndeckung und Raumdeckung in Gleichzahlspielen- <i>Spirit of the Game</i> (Spiel ohne Schiedsrichter geprägt von Fairness)- Anwenden der erlernten Techniken und taktischen Maßnahmen im Zielspiel 7:7 / 5:5 (je nach Feldgröße)	
Mögliche Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none">- präsentieren die Techniken des Werfens und Fangens im Stand und in den Lauf auf unterschiedliche Distanzen- präsentieren Spielfähigkeit im Zielspiel 7:7 / 5:5	

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 7
Unterrichtseinheit: Fußball (mind. 6 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • spielen unterschiedliche Sportspiele. • wenden die grundlegenden Techniken des Fußballs an (Innenseitstoß, Ballan und -mitnahme, Dribbling und Torschuss) • kennen einfache individual- (freilaufen, anbieten) und gruppentaktische Maßnahmen (Dreieck bilden, Spiel groß machen, Doppelpass) und wenden diese in vereinfachten Spielsituationen an. • spielen fair und spielen mannschaftsdienlich. 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • verstehen Strukturelemente und Regeln des Fußballspiels. • verstehen Spielprozesse. • erkennen, dass Drucksituationen (Zeit- und Gegnerdruck), die Ausführung der Techniken beeinflussen. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung der Techniken des Passens (Innenseitstoß) und Dribblings - Erarbeitung der Ballan und -mitnahme. - Erprobung unterschiedlicher Techniken des Torschusses - Üben die Techniken des Innenseitstoßes und der Ballan und -mitnahme in Überzahlspielen (3:1 und 4:2) - Erkennen und Anwenden der offensiven taktischen Maßnahmen (Freilaufen, aus dem Deckungsschatten heraustreten, Dreieck bilden, Spiel groß machen, Lücke erkennen) in reduzierten Spielformen (vom 3:2 zum 3:3) - Anwenden der erlernten Techniken und taktischen Maßnahmen im Spiel 1+3:3 +1 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<ul style="list-style-type: none"> - präsentieren die Techniken des Passens , der Ballan- und mitnahme, des Dribblings und des Torschusses - präsentieren ihre Spielfähigkeit im Spiel 1+3:3+1 	

Bewegungsfeld: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Jahrgang: 7
Unterrichtseinheit: Das Schwimmen in der Wechselzugtechniken Kraulschwimmen und optional Brustschwimmen (mind. 6 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren das Schwimmen in der Wechselzugtechnik Kraulschwimmen. • schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. • schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke inklusive Start und Wenden. • springen mit einem oder mehreren PartnerInnen synchron. • transportieren einer Person über eine vorgegebene Distanz sicher und demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung. • optional: demonstrieren das Schwimmen in der Gleichzugtechnik Brustschwimmen 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen. • stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab. • kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung, Übung und Verbesserung der Wechselzugtechnik Kraul (Schwerpunkt Technik sowie Schnelligkeit) - Erarbeitung, Übung und Verbesserung einer Wende (z.B. Rollwende) - Erarbeitung und Präsentation eines Synchronsprungs mit einem oder mehreren PartnerInnen - Erarbeitung und Üben von Transportmöglichkeiten zur Fremdrettung - optional: Erarbeitung, Übung und Verbesserung der Gleichzugtechnik Brustschwimmen (Schwerpunkt Technik sowie Schnelligkeit) 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
Überprüfung <ul style="list-style-type: none"> • der Wechselzugtechnik Kraulschwimmen • der Ausdauer (15 Minuten schwimmen) • des Synchronspringens (mit einem oder mehreren PartnerInnen) • des Transportierens von Personen (Fremdrettung) 	

Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste	Jahrgang: 7
Unterrichtseinheit: Sprung – Minitrampolin oder Pferd / Kasten / Bock mit Reutherbrettern (mind. 5 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf • Wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: (nur EINES der beiden Möglichkeiten; Aber bei beiden Möglichkeiten gilt: Anlauf, Absprung, Element, Landung)	
Minitrampolin: (Elementvorgaben)	Pferd / Kasten / Bock mit Reutherbrett: (Elementvorgaben)
<ul style="list-style-type: none"> - Strecksprung - Strecksprung halbe Drehung - Strecksprung ganze Drehung - Hocksprung - Grätschsprung - Grätschwinkelsprung - Bücksprung - Flugrolle (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hockwende (Kasten quer / längs) - Hocksprung (s.o.) - Grätschsprung (s.o.)
Mögliche Leistungsbewertung:	
Minitrampolin:	Pferd / Kasten / Bock mit Reutherbrett:
<ul style="list-style-type: none"> - mind. 4 selbstgewählte Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> - ein selbst gewählter Sprung
Schwierigkeitsgrad und Ausführung beachten	

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen	Jahrgang: 7		
Unterrichtseinheit: Sprint / Werfen und Stoßen (mind. 5 DS)			
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • laufen 50m und 75m in maximalem Tempo und Sprinttechnik. • erproben unterschiedliche Starttechniken. • wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an. • werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit • erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken 			
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen und beschreiben wichtige Merkmale der Sprinttechnik. • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. • erkennen und beschreiben wichtige Merkmale der Tiefstarttechnik. • vergleichen unterschiedliche Wurf und Stoßtechniken miteinander. • erkennen den Zusammenhang von Beschleunigung und Wurf- bzw. Stoßwinkel 			
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> Sprinten: <ul style="list-style-type: none"> - Lauf- / Tickerspiele - Lauschule, Koordination (Lauf-ABC) - Sprintschulung (→ Vorderfußlauf) - Handhabung des Startblocks - Schulung des Bewegungsablaufs des Tiefstarts - Wettläufe und Staffeln </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> Werfen und Stoßen <ul style="list-style-type: none"> - spielerische Annäherung über Wurfspiele (z.B. Brennball, Treibball) - Verbesserung der Koordination von Anlauf und Wurf eines bekannten Wurfballes (Schlagball) - Ausprobieren neuer Wurf- und Stoßgeräte und geeigneter Beschleunigungstechniken - Erprobung unterschiedlicher Wurf- (Schlag-, Dreh-, Schleuderwurf) und Stoßtechniken (Angleit-, Drehstoßtechnik) </td> </tr> </table>		Sprinten: <ul style="list-style-type: none"> - Lauf- / Tickerspiele - Lauschule, Koordination (Lauf-ABC) - Sprintschulung (→ Vorderfußlauf) - Handhabung des Startblocks - Schulung des Bewegungsablaufs des Tiefstarts - Wettläufe und Staffeln 	Werfen und Stoßen <ul style="list-style-type: none"> - spielerische Annäherung über Wurfspiele (z.B. Brennball, Treibball) - Verbesserung der Koordination von Anlauf und Wurf eines bekannten Wurfballes (Schlagball) - Ausprobieren neuer Wurf- und Stoßgeräte und geeigneter Beschleunigungstechniken - Erprobung unterschiedlicher Wurf- (Schlag-, Dreh-, Schleuderwurf) und Stoßtechniken (Angleit-, Drehstoßtechnik)
Sprinten: <ul style="list-style-type: none"> - Lauf- / Tickerspiele - Lauschule, Koordination (Lauf-ABC) - Sprintschulung (→ Vorderfußlauf) - Handhabung des Startblocks - Schulung des Bewegungsablaufs des Tiefstarts - Wettläufe und Staffeln 	Werfen und Stoßen <ul style="list-style-type: none"> - spielerische Annäherung über Wurfspiele (z.B. Brennball, Treibball) - Verbesserung der Koordination von Anlauf und Wurf eines bekannten Wurfballes (Schlagball) - Ausprobieren neuer Wurf- und Stoßgeräte und geeigneter Beschleunigungstechniken - Erprobung unterschiedlicher Wurf- (Schlag-, Dreh-, Schleuderwurf) und Stoßtechniken (Angleit-, Drehstoßtechnik) 		
Mögliche Leistungsbewertung: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> - Zeitmessung 75m-Sprint - Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale der Sprinttechnik - evtl. Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale des Tiefstarts </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Schlagballwurf - ggf. Weitenmessung alternativer Wurf- / Stoßgeräte - Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale der Wurf- bzw. Stoßtechnik(en) </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> - Zeitmessung 75m-Sprint - Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale der Sprinttechnik - evtl. Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale des Tiefstarts 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Schlagballwurf - ggf. Weitenmessung alternativer Wurf- / Stoßgeräte - Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale der Wurf- bzw. Stoßtechnik(en)
<ul style="list-style-type: none"> - Zeitmessung 75m-Sprint - Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale der Sprinttechnik - evtl. Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale des Tiefstarts 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung Schlagballwurf - ggf. Weitenmessung alternativer Wurf- / Stoßgeräte - Bewertung funktionaler Bewegungsmerkmale der Wurf- bzw. Stoßtechnik(en) 		

6 Jahrgang 8

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 8
Unterrichtseinheit: Basketball (mind. 5 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden sie an.• wenden basketballspezifische Techniken an.• wenden basketballspezifische taktische Maßnahmen an• spielen fair und mannschaftsdienlich.• führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.	
Mögliche 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 und Spielprozesse.	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none">- variables Passen: Brustpass, Überkopfpas, Bodenpass, Pass mit einer Hand- Erarbeitung des einhändigen Korbwurfes und Sternschritt- Erarbeitung der Technik des Korblegers- Spiele zur Übung der Techniken (<i>Reboundspiel, Around the World, Brückenwächter, Korblegerstaffel...</i>)- Erarbeitung der Verteidigungsbewegung- Erarbeitung offensiver Handlungsoptionen (<i>In and Out, Give and Go, Hinterlaufen</i>) im Gleichzahlspiel	
Mögliche Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none">- Technikzirkel (Abprüfen der erlernten technischen Fertigkeiten des Basketballs)- Spielfähigkeit im 3:3 auf einen Korb	

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 8
Unterrichtseinheit: Badminton (mind. 5DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erlernen und wenden sportspielspezifische Techniken an • wenden einfache taktische Maßnahmen an • spielen fair 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen und verstehen Strukturelemente eines Sportspiels • verstehen Spielprozesse • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> - Materialgewöhnung (Schläger, Ball, Feld, Netz) - vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander - Erarbeitung einfacher taktischer Maßnahmen im 1:1 (den Gegner an der Grundlinie halten und die zentrale Position beherrschen, den Gegner durch langes und kurzes Spiel aus der zentralen Position vertreiben) und 2:2 (Aufstellung, Lücken erkennen) - Erarbeitung der Techniken des UH-Clears und des ÜK Clears - Aufschlag (kurz und lang) - je nach Könnensstand weitere Schläge (Smash, Drop...) 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der Techniken im Spiel miteinander - Präsentation Spielfähigkeit (Orientierung auf dem Feld, situationsangepasste Wahl der Schläge, Einsatz) 	

Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste	Jahrgang: 8		
Unterrichtseinheit: Reck oder Barren (mind. 5 DS)			
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf • Wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an 			
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet 			
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: (eine der beiden Möglichkeiten oder beide parallel anbieten) <p style="text-align: center;">Entwicklung einer Kür an einem der folgenden Geräte:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Reck: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Aufschwung, Sprung in den Stütz, Kippe, Felgaufzug ...) - mind. 2 Elemente (Felge rw, Durchhocken, Mühlumschwung, Knieumschwung ein-oder beidbeinig...) - mind. 2 Abgänge (Unterschwung, Niedersprung rw in den Stand, Knieabschwung zum Niedersprung...) </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Barren: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Sprung zum Stütz, Einwenden zum Vorschwung...) - Schwingen im Stütz - mind. 2 Elemente (Außenquersitz, Grätschsitz, Durchstützen vw, Rolle vw, Oberarmstand...) - mind. 2 Abgänge (Hockwende, Kehre, Abgrätschen am Barrenende...) <p>Sollte der Stufenbarren gewählt werden, können Elemente vom Reck geturnt werden.</p> </td> </tr> </table>		Reck: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Aufschwung, Sprung in den Stütz, Kippe, Felgaufzug ...) - mind. 2 Elemente (Felge rw, Durchhocken, Mühlumschwung, Knieumschwung ein-oder beidbeinig...) - mind. 2 Abgänge (Unterschwung, Niedersprung rw in den Stand, Knieabschwung zum Niedersprung...) 	Barren: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Sprung zum Stütz, Einwenden zum Vorschwung...) - Schwingen im Stütz - mind. 2 Elemente (Außenquersitz, Grätschsitz, Durchstützen vw, Rolle vw, Oberarmstand...) - mind. 2 Abgänge (Hockwende, Kehre, Abgrätschen am Barrenende...) <p>Sollte der Stufenbarren gewählt werden, können Elemente vom Reck geturnt werden.</p>
Reck: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Aufschwung, Sprung in den Stütz, Kippe, Felgaufzug ...) - mind. 2 Elemente (Felge rw, Durchhocken, Mühlumschwung, Knieumschwung ein-oder beidbeinig...) - mind. 2 Abgänge (Unterschwung, Niedersprung rw in den Stand, Knieabschwung zum Niedersprung...) 	Barren: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Sprung zum Stütz, Einwenden zum Vorschwung...) - Schwingen im Stütz - mind. 2 Elemente (Außenquersitz, Grätschsitz, Durchstützen vw, Rolle vw, Oberarmstand...) - mind. 2 Abgänge (Hockwende, Kehre, Abgrätschen am Barrenende...) <p>Sollte der Stufenbarren gewählt werden, können Elemente vom Reck geturnt werden.</p>		
Mögliche Leistungsbewertung: Präsentation einer Kür: <ul style="list-style-type: none"> - Aufgang - mind. 2 Elemente - Abgang Schwierigkeitsgrad und Ausführung beachten			

Bewegungsfeld: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Jahrgang: 8
Unterrichtseinheit: Jumpstyle oder HipHop (mind. 4 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um, indem sie Bewegungen dem Rhythmus anpassen • präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • berücksichtigen die Gestaltungskriterien Raum und Zeit in ihrer Choreografie • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte (Jumpstyle): <ul style="list-style-type: none"> - kurze Wiederholung Rhythmusschulung inklusive Thematisierung des Kriteriums Zeit - Einführung Intro und Grundschrift - Erarbeitung weiterer Sprünge - Erarbeitung einer Choreografie (mind. 6 Sprünge, Kriterium Zeit und Raum werden beachtet) - Erarbeitung von Bewertungskriterien - kriterienorientierte Bewertung der anderen Gruppenpräsentationen 	Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte (HipHop): <ul style="list-style-type: none"> - kurze Wiederholung Rhythmusschulung inklusive Thematisierung des Kriteriums Zeit - Einführung <i>bouncen</i> und Grundschrift - Erarbeitung weiterer Schritte - Erarbeitung einer Choreografie (mind. 6 Schritte, Kriterium Zeit und Raum werden beachtet) - Erarbeitung von Bewertungskriterien - kriterienorientierte Bewertung der anderen Gruppenpräsentationen
Mögliche Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der Gruppenchoreografie <ul style="list-style-type: none"> - Berücksichtigung der Gruppenleistung (mind. 6 verschiedene Sprünge/Schritte, synchrone und flüssige Ausführung, Gestaltungskriterien Raum und Zeit anwenden, Einbindung aller Gruppenmitglieder) - Berücksichtigung der individuellen Leistung (Ausführung der Sprünge/Schritte, kriterienorientierte Rückmeldung/Bewertung der anderen Gruppenchoreografien) 	

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen	Jahrgang: 8
Unterrichtseinheit: Ausdauernd Laufen (mind. 2 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • entwickeln, erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit. • bilden ihre konditionellen Fähigkeiten altersgemäß aus. • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit und Streckeneinteilung. • laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd. 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit. • kennen Möglichkeiten zur Messung und Überprüfung der Ausdauerfähigkeit (Cooper- / Shuttle-Run-Test). • gestalten einen (individuellen) Trainingsprozess in Grobform. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> – Laufen in individuellem Lauftempo (leistungsbezogenen Laufgruppen) – Erprobung und Anwendung der Dauermethode in verschiedenen „Lauf-Umgebungen“ (Halle, Stadion, Wald etc.) – mögliche Trainingsformen: Laufspiele / Testmethoden (z. B. Fahrtenspiel, Zahlenlaufen, Cooper-/ Shuttle-Run-Test) – optional: Orientierungsläufe 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<ul style="list-style-type: none"> – Ausdauerlauf (min. 30 Minuten) – Leistungstests (z. B. Cooper-Test, Shuttle-Run-Test) 	

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen	Jahrgang: 8
Unterrichtseinheit: Hochsprung (mind. 3 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • bilden ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten altersgemäß aus. • wenden grundlegende hochsprungspezifische Bewegungstechniken (in Grobform) an. • legen ihren individuellen Anlauf beim Hochsprung fest. • springen in einer Wettkampftechnik hoch. 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • werten Bewegungsabläufe im Hinblick auf ihre Funktionalität nach Kriterien aus. • unterstützen sich gegenseitig im Lernprozess. • geben gezielte Bewegungskorrekturen. • erklären die Bedeutung des Anlaufs bei unterschiedlichen Hochsprungstechniken. • Erläutern die Bedeutung des Einsatzes verschiedener Körperteile als Schwungelemente • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hochsprungstechniken. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> – Erprobung verschiedener individueller Hochsprungstechniken – Erprobung, Vergleich und Anwendung verschiedener Wettkampfstechniken (Schersprung, Rollsprung, Straddle, Flop). – Üben in (leistungsbezogenen) Trainingsgruppen – Durchführung von Einzel- und Gruppenwettkämpfen – Durchführung von Relativwettkämpfe (Berücksichtigung von Körpergröße und Körpergewicht) 	
Mögliche Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> – Leistungsmessung (max. Sprunghöhe) – Bewertung funktionaler Merkmale einer Hochsprungstechnik (nach vereinbarten Kriterien) – individueller Lernfortschritt 	

Bewegungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Jahrgang: 8
Unterrichtseinheit: Waveboard (mind. 2 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort • ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen • halten grundlegende Sicherheitsregeln ein • gehen verantwortungsbewusst mit Materialressourcen um 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest • erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsschulung (Schutzausrüstung, sicheres Ablegen des Waveboards) - Bestimmen des vorderen Fußes (goofy vs. regular) - erste Fahrerfahrungen mit Partner (inkl. Auf- und Absteigen) - Erlernen verschiedener Techniken zur Beschleunigung - Anwenden verschiedener Techniken in einem Parkour (anfahen, beschleunigen, Kurven, unter Hindernissen durch, bremsen, absteigen) 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<ul style="list-style-type: none"> - Techniküberprüfung: beschleunigen und bremsen - Durchfahren eines Parkours (anfahen, beschleunigen, Kurven, unter Hindernissen durch, bremsen, absteigen) 	

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 9
Unterrichtseinheit: Unihockey (mind. 5DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernen und wenden sportspielspezifische Techniken an • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an • spielen fair • spielen mannschaftsdienlich • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung durch 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennen und verstehen Strukturelemente eines Sportspiels • sind sich ihrer Handlungsentscheidung bewusst • verstehen und reflektieren Spielprozesse • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> - Materialgewöhnung (Schläger, Ball, Feld,) - Einführung Ballführen, Passen, Stoppen (Stationen) - Anwendung der Techniken in Spielsituationen (einfach → komplex) - Taktik: freilaufen, anbieten, Lücke erkennen (vom Überzahlspiel zum Gleichzahlspiel) - Taktik: Positionen auf dem Feld 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der Techniken im Spiel 4:2 - Präsentation Spielfähigkeit (Orientierung auf dem Feld, Miteinander spielen, situationsangepasste Anwendung der Techniken und Taktiken, Einsatz) 	

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 9
Unterrichtseinheit: Volleyball I (mind. 6 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • Wenden die grundlegenden Bewegungstechniken „Pritschen“ und „Baggern“ an • Wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten an, in dem sie „Pritschen“ und „Baggern“ in Kleinfeldspielen einsetzen • Setzen individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien beim „Pritschen“ und „Baggern“ im Kleinfeld an 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • Erfassen die Strukturbedingung „Spielidee“ von Volleyball • Erkennen die Veränderungen von „Spieleranzahl“ und „Spielfeldgröße“ • Kennen die Volleyballregeln, die im Unterricht benötigt werden • Gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen „Pritschen“ in vielfältigen Anwendungen (miteinander, gegeneinander, als Richtungspritschen, mit Wahrnehmungssignalen) - Erlernen „Baggern“ in einfachen Situationen - Pritschen 1 mit 1, 1:1, 2:2 und 3:3 im Kleinfeld - Pritschen und Baggern 3:3 im verkürzten Großfeld - Erlernen Wahrnehmungstechniken im Angriffs- und Verteidigungsspiel kennen (zentrales und peripheres Sehen beim Pritschen) 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - Präsentieren „Pritschen“ (Technik und Taktik) und „Baggern“ (Technik) im 1 mit 1 und 1:1 - Präsentieren Spielfähigkeit (Pritschen und Baggern) im 3:3 (Technik, Taktik, wahrnehmungsgeleitet) 	

Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste	Jahrgang: 9				
Unterrichtseinheit: Boden oder Schwebebalken (mind. 5 DS)					
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einem Gerät bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an 					
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an 					
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: (eine der beiden Möglichkeiten oder beide parallel anbieten) <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;"> Boden: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - Wdh. turnerischer Elemente Jg 5/6 - mind. 2 Überschlagsbewegungen seitwärts (Rad, Radwende, Radüberschlag, ...) - optional: eine Überschlagsbewegung (Flick-Flack, Salto, Handstützüberschlag, ...) </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding-left: 10px;"> Schwebebalken: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Hockwende, Vorhocken, Durchhocken, Auflaufen, ...) - mind. 4 gymnastische Elemente (Pferdchensprung, Hocksprung, Drehungen, Standwaage, ...) - optional: 1 turnerisches Element (Handstand, Rad, Rolle vw, ...) - mind. 2 Abgänge (Strecksprung, Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Radwende, ...) </td> </tr> </table>		Boden: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - Wdh. turnerischer Elemente Jg 5/6 - mind. 2 Überschlagsbewegungen seitwärts (Rad, Radwende, Radüberschlag, ...) - optional: eine Überschlagsbewegung (Flick-Flack, Salto, Handstützüberschlag, ...) 	Schwebebalken: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Hockwende, Vorhocken, Durchhocken, Auflaufen, ...) - mind. 4 gymnastische Elemente (Pferdchensprung, Hocksprung, Drehungen, Standwaage, ...) - optional: 1 turnerisches Element (Handstand, Rad, Rolle vw, ...) - mind. 2 Abgänge (Strecksprung, Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Radwende, ...) 		
Boden: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - Wdh. turnerischer Elemente Jg 5/6 - mind. 2 Überschlagsbewegungen seitwärts (Rad, Radwende, Radüberschlag, ...) - optional: eine Überschlagsbewegung (Flick-Flack, Salto, Handstützüberschlag, ...) 	Schwebebalken: (Elementvorgaben incl. Beispiele) <ul style="list-style-type: none"> - mind. 2 Aufgänge (Hockwende, Vorhocken, Durchhocken, Auflaufen, ...) - mind. 4 gymnastische Elemente (Pferdchensprung, Hocksprung, Drehungen, Standwaage, ...) - optional: 1 turnerisches Element (Handstand, Rad, Rolle vw, ...) - mind. 2 Abgänge (Strecksprung, Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Radwende, ...) 				
Mögliche Leistungsbewertung: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;"> Boden: Präsentation einer Kür <ul style="list-style-type: none"> - mind. 4 unterschiedliche turnerische Elemente - davon mind. 1 neues Element </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding-left: 10px;"> Schwebebalken: Präsentation einer Kür <ul style="list-style-type: none"> - 1 Aufgang - mind. 3 Elemente - 1 Abgang </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; padding-top: 10px;"> Schwierigkeitsgrad und Ausführung beachten </td> </tr> </table>		Boden: Präsentation einer Kür <ul style="list-style-type: none"> - mind. 4 unterschiedliche turnerische Elemente - davon mind. 1 neues Element 	Schwebebalken: Präsentation einer Kür <ul style="list-style-type: none"> - 1 Aufgang - mind. 3 Elemente - 1 Abgang 	Schwierigkeitsgrad und Ausführung beachten	
Boden: Präsentation einer Kür <ul style="list-style-type: none"> - mind. 4 unterschiedliche turnerische Elemente - davon mind. 1 neues Element 	Schwebebalken: Präsentation einer Kür <ul style="list-style-type: none"> - 1 Aufgang - mind. 3 Elemente - 1 Abgang 				
Schwierigkeitsgrad und Ausführung beachten					

Bewegungsfeld: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Jahrgang: 9
Unterrichtseinheit: Tanz und Themen / Gestaltung eines Überthemas (mind. 5 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln • präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • interpretieren ein Thema • berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran • besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: Die tänzerische Darstellung von Oberthemen ist für viele sehr schwer. Daher sollte man möglichst versuchen Themen zu finden, bei denen sich die Schüler „wohl“ fühlen, zu denen sie einen Alltagszugang haben. Neben der Auswahl des Themas kann der Einsatz von Geräten (Stepper, Ball)/Alltagsmaterialien eine Erleichterung darstellen. <ul style="list-style-type: none"> - kurze Wiederholung Rhythmusschulung - Einstudieren einer sehr kurzen vorgegebenen Choreografie zu einem Thema in der die tänzerischen Gestaltungskriterien Raum und Zeit wiederholt werden - Assoziationen zu verschiedenen neuen Themen sammeln und gemeinsam Bewegungen entwickeln - Erarbeitung einer Partner- oder Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung des Themas und der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik, Form - Erarbeitung von Bewertungskriterien - Präsentation der Choreografie und kriterienbasierte Rückmeldung für die anderen Gruppen 	
Mögliche Leistungsbewertung: Präsentation der Gruppenchoreografie <ul style="list-style-type: none"> - Berücksichtigung der Gruppenleistung (Umsetzung des Themas, flüssige Ausführung, Umsetzung der Gestaltungskriterien, Einbindung aller Gruppenmitglieder) - Berücksichtigung der individuellen Leistung (Ausführung der Tanzschritte, kriterienorientierte Beurteilung der Präsentationen) 	

Bewegungsfeld: Laufen , Werfen, Springen	Jahrgang: 9
Unterrichtseinheit: Ausdauer (min. 2 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd (min. 40 Min.). • laufen eine Strecke von mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein. 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben. • bilden und trainieren in leistungshomogene Laufgruppen. • erläutern die Dauer Methode 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. 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung und Anwendung der Dauer Methode in verschiedenen „Lauf-Umgebungen“ (Halle, Stadion, Wald etc.) - Ein- und Durchführung von Trainings- und Testmethoden zur Ausdauer (z. B. Cooper-Test, Fahrtenspiel etc.) - Optional: Durchführung von Orientierungsläufen (z.B. Graft) - Erprobung und Anwendung verschiedener Atemtechniken und -rhythmen beim Laufen - Bildung von leistungsheterogenen Laufgruppen zur Steigerung der Motivation Ggf. => Langzeit-Hausaufgabe stellen! 	
Mögliche Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> - Leistungstests (z.B. Coopertest) - Dauerlauf (min. 40 Min.) 	

Bewegungsfeld: Laufen , Werfen, Springen	Jahrgang: 9		
Unterrichtseinheit: Hürdenlauf und optional Staffellauf (mind. 3DS)			
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. • laufen schnell und rhythmisch über eine vorgegebene Anzahl von Hindernissen/ Hürden. • führen einen Start- / Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch. 			
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • schätzen das eigene Können und das Können der Wechsepartner situationsgerecht ein und reagieren entsprechend. • setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Lauferfahrungen. • schätzen Abstände und Höhen selbst realistisch ein. • kennen wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung. • führen Selbst- und Fremdbeobachtungen (auch mittels Videoanalyse) im Hinblick auf die Bewegungsausführung durch. 			
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Hürdenlauf: <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungssammlung im Hindernisparcours (Ringe, Matten, Bananenkisten, Kästen etc.) - Verbesserung der Bewegungsausführung beim Überlaufen der Hürden (Anforderungsanalyse, Erarbeitung von (individuellen) Lösungen, Bewegungsbeschreibung, Übungsentwicklung) </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Staffellauf (optional): <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung und Absprachen im Team zur Staffelübergabe im Wechselraum </td> </tr> </table>		Hürdenlauf: <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungssammlung im Hindernisparcours (Ringe, Matten, Bananenkisten, Kästen etc.) - Verbesserung der Bewegungsausführung beim Überlaufen der Hürden (Anforderungsanalyse, Erarbeitung von (individuellen) Lösungen, Bewegungsbeschreibung, Übungsentwicklung) 	Staffellauf (optional): <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung und Absprachen im Team zur Staffelübergabe im Wechselraum
Hürdenlauf: <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungssammlung im Hindernisparcours (Ringe, Matten, Bananenkisten, Kästen etc.) - Verbesserung der Bewegungsausführung beim Überlaufen der Hürden (Anforderungsanalyse, Erarbeitung von (individuellen) Lösungen, Bewegungsbeschreibung, Übungsentwicklung) 	Staffellauf (optional): <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung und Absprachen im Team zur Staffelübergabe im Wechselraum 		
Mögliche Leistungsbewertung: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Start- und Lauftechnik (Dreischrittrhythmus) - Zeitenmessung </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Zeitenmessung </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> - Start- und Lauftechnik (Dreischrittrhythmus) - Zeitenmessung 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitenmessung
<ul style="list-style-type: none"> - Start- und Lauftechnik (Dreischrittrhythmus) - Zeitenmessung 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitenmessung 		

8 Jahrgang 10

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 10
Unterrichtseinheit: Flagfootball (mind. 4DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• erlernen und wenden sportspielspezifische Techniken an• wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an• spielen fair• spielen mannschaftsdienlich• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• erkennen und verstehen Strukturelemente eines Sportspiels• sind sich ihrer Handlungsentscheidung bewusst• verstehen und reflektieren Spielprozesse• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <ul style="list-style-type: none">- Materialgewöhnung: verschiedene Bälle und deren (Flug-)Eigenschaften thematisieren/ausprobieren- Erarbeitung von Wurf- und Fangtechniken des Flag-Footballs- Erarbeitung des „Tacklings“ (Flaggen ziehen) und des taktischen Verhaltens im Defensivbereich (Manndeckung)- Entwicklung von Spielzügen im Offensivbereich (Passrouten und Laufspiel)- Sukzessive Einführung der Regeln im Flagfootball (<i>Line of Scrimmage, Counts, Tackling, Interception, Incomplete Pass, Versuche, Snap, Touchdown, Blitz...</i>) über verschiedene Spielformen (<i>Ultimate-Football → Forward-Football → Quarterbackball → Quarterback-Flag-Football → Flagfootball ohne Laufspiel → Flagfootball</i>)- Die Positionen im Flag-Football und ihre Aufgaben (<i>Quarterback, Receiver, Center und Runningback</i>)	
Mögliche Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none">- Präsentation der Wurf- und Fangtechnik (im Stand und in den Lauf)- Präsentation der Spielfähigkeit (Orientierung auf dem Feld, Manndeckung, Tackling, Pass- und Fangsicherheit, Laufspiel, Einsatz, Fairness)	

Bewegungsfeld: Spielen	Jahrgang: 10
Unterrichtseinheit: Volleyball II (mind. 6 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • Wenden die grundlegenden Bewegungstechniken „Pritschen“, „Baggern“, „Aufschläge von oben“ und „Schmetter“ an • Wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten an, in dem sie „Pritschen“ und „Baggern“ in Kleinfeldspielen einsetzen • Wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten an, in dem sie „Pritschen“, „Baggern“ und „Aufschläge von oben“ in verkürztem Spielfeld einsetzen • Setzen individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien beim „Pritschen“, „Baggern“ und „Aufschlag von oben“ im Kleinfeld und im verkürztem Spielfeld an 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • Erfassen die Strukturbedingung „Spielidee“ von Volleyball • Erkennen die Veränderungen von „Spieleranzahl“ und „Spielfeldgröße“ • Kennen die Volleyballregeln, die im Unterricht benötigt werden • Gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> - Verbessern „Pritschen“ in vielfältigen Anwendungen (miteinander, gegeneinander, als Richtungspritschen, mit Wahrnehmungssignalen) - Erlernen „Baggern“ in vielfältigen Situationen (als Abwehr gegen gepritschte Bälle, als Abwehr gegen Angaben) - Erlernen „Aufschlag von oben“ - Lernen „Schmetter“ kennen und probieren dies aus - Pritschen 1 mit 1, 1:1, 2:2 und 3:3 im Kleinfeld - Pritschen, Baggern und Aufschläge von oben 3:3 im verkürzten Großfeld - Spiel 4:4 im Großfeld - Erlernen Wahrnehmungstechniken im Angriffs- und Verteidigungsspiel kennen (Angreiferbeobachtung und Abwehrbeobachtung) 	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<ul style="list-style-type: none"> - Präsentieren „Pritschen“, „Baggern“ und „Aufschläge von oben“ - Präsentieren Spielfähigkeit im 3:3 und 4:4 (Technik, Taktik, wahrnehmungsgeleitet) 	

Turnen und Bewegungskünste	
Unterrichtseinheit: Parkour (mind. 5 DS)	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür 	
Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an • interpretieren die vorgegebene Themenstellung 	
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:	
<p>Aus jedem Bereich der elementaren Bewegungen des Parkoursports sollte mind. ein Element / eine Bewegung erarbeitet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen (horizontal und vertikal, z.B. Wandlauf...) - balancieren (auf Bänken, Schwebebalken, Reckstange, Barrenholm...) - drehen (Drehhocke vw an Wand, Wandsalto rw...) - springen (Präzisionssprung z.B. auf Reckstange oder von Bank zu Bank, Aufsprung, Laufkehre, Stützsprunghocke, Hockwende, Diebsprung...) - landen (Rolle nach Tiefsprung, Präzisionslandungen im Stand...) - hangeln (nach dem Anspringen von Gegenständen, z.B. hohe Reckstange oder Tribünengeländer...) - optional: klettern (Sprossenwand, Tribünenwand...) <p>Entwicklung einer Kür (Parkourlauf) unter vorgegebener Themenstellung (z.B. Verfolgungsjagd)</p>	
Mögliche Leistungsbewertung:	
<p>Präsentation einer Kür (eines Parkourlaufes) unter vorgegebener Themenstellung, der aus mind. fünf Elementen aus den unterschiedlichen Bereichen besteht.</p> <p>Schwierigkeitsgrad , Ausführung, Dynamik und Umsetzung des Themas beachten.</p>	

Bewegungsfeld: Laufen , Werfen, Springen	Jahrgang: 10		
Unterrichtseinheit: Hochsprung und Stoßen (mind. 5 DS)			
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen. • demonstrieren einen Hochsprung in der Floptechnik. • beherrschen eine (individuelle) Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen. 			
Mögliche 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. • analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen. 			
Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="185 1294 791 1666" style="width: 50%; vertical-align: top;"> Hochsprung: <ul style="list-style-type: none"> - wettkampfnaher Erprobung, Übung und Verbesserung verschiedener Hochsprungstechniken - Einzel- und Gruppenwettkämpfe im Hochsprung - Relativwettkämpfe (z.B. Berücksichtigung von Körpergröße und Körpergewicht) </td> <td data-bbox="791 1294 1407 1666" style="width: 50%; vertical-align: top;"> Stoßen: <ul style="list-style-type: none"> - wettkampfnaher Erprobung, Übung und Verbesserung verschiedener Wurf- bzw. Stoßstechniken - Einzel- und Gruppenwettkämpfe im Wurf und Stoßen </td> </tr> </table>		Hochsprung: <ul style="list-style-type: none"> - wettkampfnaher Erprobung, Übung und Verbesserung verschiedener Hochsprungstechniken - Einzel- und Gruppenwettkämpfe im Hochsprung - Relativwettkämpfe (z.B. Berücksichtigung von Körpergröße und Körpergewicht) 	Stoßen: <ul style="list-style-type: none"> - wettkampfnaher Erprobung, Übung und Verbesserung verschiedener Wurf- bzw. Stoßstechniken - Einzel- und Gruppenwettkämpfe im Wurf und Stoßen
Hochsprung: <ul style="list-style-type: none"> - wettkampfnaher Erprobung, Übung und Verbesserung verschiedener Hochsprungstechniken - Einzel- und Gruppenwettkämpfe im Hochsprung - Relativwettkämpfe (z.B. Berücksichtigung von Körpergröße und Körpergewicht) 	Stoßen: <ul style="list-style-type: none"> - wettkampfnaher Erprobung, Übung und Verbesserung verschiedener Wurf- bzw. Stoßstechniken - Einzel- und Gruppenwettkämpfe im Wurf und Stoßen 		
Mögliche Leistungsbewertung: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="185 1742 791 1886" style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Höhenmessung - Bewertung von Technikmerkmalen der Floptechnik </td> <td data-bbox="791 1742 1407 1886" style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung (Einzel und/oder Gruppe) </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> - Höhenmessung - Bewertung von Technikmerkmalen der Floptechnik 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung (Einzel und/oder Gruppe)
<ul style="list-style-type: none"> - Höhenmessung - Bewertung von Technikmerkmalen der Floptechnik 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitenmessung (Einzel und/oder Gruppe) 		

Bewegungsfeld: Kämpfen	Jahrgang: 10
Unterrichtseinheit: Kämpfen im Stand – Falltechniken und Würfe (mind. 5 DS)	
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe. • reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partner / des Partners (Würfe, Falltechniken, Haltegriffe). • wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an. 	
<p>Mögliche prozessbezogene Kompetenzen:</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • übernehmen Verantwortung für sich und andere. • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander. • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner. • reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein. • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung). • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. 	
<p>Nähere Beschreibung der Unterrichtsinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Referat über die wesentlichen Regeln eines Judokampfes und ihre sinnvolle Anpassung an die Lerngruppe. - Judorollen vw., rw. - Falltechniken vw. , rw., seitw. - zwei Wurftechniken (z. B. O-goshi, O-soto – otoschi) und ihre funktionale Anwendung im Randori - Wiederholen und ggf. erweitern der Haltetechniken am Boden (z. B. Haltekreislauf) 	
<p>Mögliche Leistungsbewertung:</p> <p>Präsentation mit frei gewähltem Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partner (halbaktiv) aus dem Stand mit einer freigewählten Wurftechnik auf die Matte bringen. - Präsentation einer ausgewählten Falltechnik - Präsentation der Judorolle vw. oder rw. - Freies Randori (evtl. mit Übergang in den Bodenkampf) / Bewertung kann im Verlauf der Unterrichtseinheit erfolgen 	