

# **schulinterner Lehrplan Lise-Meitner-Gymnasium – Sekundarstufe I**

## **Sport**

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen	2.1	8
UV 2	Vielfältige Spiel- und Übungsformen u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	2.2	4
UV 3	Grundlegendes leichtathletisches Bewegten in seiner Vielfalt erleben und erfahren	3.1	12
UV 4	Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	7.1	12
UV 5	Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen	9.1	6
UV 6	Turnerisches Bewegten erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	5.1	9
UV 7	Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren	6.1	9
UV 8	In sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren	7.2	12
UV 9	In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	1.1	6
UV 10	Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben	3.2	12
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b>			120 UE
<b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>			90 UE
<b>Freiraum:</b>			30 UE

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
<b>Thema des UV:</b> Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen		
<b>BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperative Spiele</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]</li> </ul> <b>MK</b>  <b>UK</b>

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
<b>Thema des UV:</b> Spiel- und Übungsformen („ <i>Games for brains</i> “) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben		
<b>BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>c - Wagnis und Verantwortung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Spiele und Pausenspiele</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungssteuerung [c]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]</li> </ul> <b>MK</b>  <b>UK</b>

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
<b>Thema des UV:</b> Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren		
<b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b>	
<b>BWK</b>	<b>SK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
<b>Thema des UV:</b> Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen		
<b>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b>	
<b>BWK</b>	<b>SK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]</li> </ul>	
	<b>MK</b>	
	<b>UK</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
<b>Thema des UV:</b> Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen		
<b>BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>e - Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämpfen um Raum und Gegenstände</li> <li>• Kämpfen mit- und gegeneinander</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1]</li> <li>• in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e 1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e 2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e 1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
<b>Thema des UV:</b> Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen		
<b>BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen</b> BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5]</li> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness [1]</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1]</li> <li>• eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2]</li> <li>• grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden und nutzen [6 BWK 1.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]</li> <li>• selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 9	Nummer des UVs: 6.1
<b>Thema des UV:</b> Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren		
<b>BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</li></ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Variation von Bewegung [b]</li><li>Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li></ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, <b>Seil</b> oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1]</li></ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]</li></ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1]</li></ul> <b>UK</b>	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
<b>Thema des UV:</b> Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren		
<b>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mannschaftsspiele (<b>Basketball</b>, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</li></ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li><li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li></ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]</li></ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1]</li></ul> <b>MK</b> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]</li></ul>	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
<b>Thema des UV:</b> In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben		
<b>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> d – Leistung f – Gesundheit	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aerobe Ausdauerfähigkeit</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. <b>Laufen 15 min</b>, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]</li> <li>psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]</li> </ul> <b>MK</b> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.2
<b>Thema des UV:</b> Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben		
<b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]</li> <li>leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen [6 BWK 3.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]</li> <li>wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</li> </ul>	

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	4.1	10
UV 2	Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen	4.2	10
UV 3	Beim vielfältigen Springen im Wasser mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	4.3	2
UV 5	Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren	2.3	3
UV 6	In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können	1.2	10
UV 7	Einfache Spielsituationen im Basketballspiel durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen	7.3	6
UV 8	Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	2.4	8
UV 9	Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen	5.2	10
UV 10	Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	1.3	3
UV 11	Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	3.3	6
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b>			80 UE
<b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>			68 UE
<b>Freiraum:</b>			12 UE

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
<b>Thema des UV:</b> Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen Beim Erlernen des Brust- und Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen		
<b>BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen</li> <li>• Schwimmarten einschließlich Start und Wende</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1]</li> <li>• grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]</li> <li>• eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]</li> <li>• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 2	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
<b>Thema des UV:</b> Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten		
<b>BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>c – Wagnis und Verantwortung</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Handlungssteuerung [c]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]</li> <li>• in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]</li> <li>• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 3	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
<b>Thema des UV:</b> Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren		
<b>BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>		<b>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> • Kleine Spiele und Pausenspiele	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2]	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] <b>MK</b> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] <b>UK</b>	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
<b>Thema des UV:</b> In einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können		
<b>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>		<b>Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> • Aerobe Ausdauerfähigkeit	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung <b>im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m)</b> und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] <b>MK</b> <b>UK</b> • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
<b>Thema des UV:</b> Einfache Spielsituationen im Basketballspiel (3 gegen 3) durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen		
<b>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsspiele (<b>Basketball</b>, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]</li> </ul> <b>MK</b> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 7	Nummer des UVs im BF/SB: 2.4
<b>Thema des UV:</b> Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten		
<b>BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Spiele</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]</li> <li>in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
<b>Thema des UV:</b> Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen		
<b>BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</li> <li>• Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• Variation von Bewegung [b]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1]</li> <li>• eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]</li> <li>• grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]</li> <li>• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2]</li> <li>• Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]</li> <li>• einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 3	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
<b>Thema des UV:</b> Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe		
<b>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> d – Leistung f – Gesundheit
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]</li> <li>psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]</li> <li>Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2]</li> </ul> <b>MK</b> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
<b>Thema des UV:</b> Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch		
<b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</li> <li>Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe und Mehrkämpfe</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>Leistungsverständnis im Sport [d]</li> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen [6 BWK 3.2]</li> <li>einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen [6 BWK 3.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]</li> </ul>	

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Min.)
<b>UV 1</b>	Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern	<b>3.4</b>	<b>12</b>
<b>UV 2</b>	„Unser Fünfkampf“ - einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten	<b>3.7</b>	<b>10</b>
<b>UV 3</b>	Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln am Beispiel Fußball	<b>2.6</b>	<b>12</b>
<b>UV 4</b>	Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren	<b>5.3</b>	<b>10</b>
<b>UV 5</b>	Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	<b>2.5</b>	<b>12</b>
<b>UV 6</b>	„Coole moves zu aktuellen Hits“ – einfache kreative Bewegungsgestaltungen / Choreographien in einer Gruppe unter dem Nutzen unterschiedlicher (digitaler) Medien beim Bewegungslernen und Selbsteinschätzung entwickeln und präsentieren können	<b>6.4</b>	<b>12</b>
<b>UV 7</b>	In einem Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	<b>7.5</b>	<b>12</b>
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b>			<b>80 UE</b>
<b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>			<b>80 UE</b>
<b>Freiraum:</b>			<b>0 UE</b>

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
<b>Thema des UV:</b> Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern		
<b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>		<b>Inhaltsfeld:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b>	
<b>BWK</b>	<b>SK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen [10 BWK 3.1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]</li> <li>für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]</li> </ul>	
	<b>MK</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]</li> <li>unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]</li> </ul>	
	<b>UK</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]</li> <li>den Einsatz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.7
<b>Thema des UV:</b> „Unser Fünfkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten		
<b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsverständnis im Sport [d]</li> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b>	
<b>BWK</b>	<b>SK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]</li> </ul>	
	<b>MK</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> </ul>	
	<b>UK</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</li> </ul>
--	--

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.6
<b>Thema des UV:</b> Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln		
<b>BF 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>		<b>Inhaltsfeld: d – Leistung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Spiele und Pausenspiele</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Förderung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1]</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]</li> </ul>
		<b>MK</b>
		<b>UK</b>

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
<b>Thema des UV:</b> Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren		
<b>BF/SB 5 Bewegungen an Geräten – Turnen</b>		<b>Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Akrobatik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Variation von Bewegung [b]</li> <li>Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2]</li> <li>turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4]</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]</li> </ul>
		<b>MK</b>
		<b>UK</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]</li> <li>gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 7	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
-------------------	------------------	------------------------------

<b>Thema des UV: „Cool moves zu aktuellen Hits“</b> – einfache kreative Bewegungsgestaltungen / Choreographien in einer Gruppe unter dem Nutzen unterschiedlicher (digitaler) Medien beim Bewegungslernen und Selbsteinschätzung entwickeln und präsentieren können	
<b>BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	<b>Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</li> <li>• gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Bewegung [b]</li> <li>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (<b>Modetanz</b>) tänzerische Kompositionen präsentieren [6 BWK 6.2] <b>oder</b></li> <li>• eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (<b>Ball</b>, Reifen, Seil) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b 2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b 2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b 1]</li> </ul>

<b>Jahrgangsstufe: 7</b>	<b>Dauer des UVs: 12</b>	<b>Nummer des UVs im BF/SB: 7.5</b>
<b>Thema des UV:</b> in einem Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen		
<b>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>	<b>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch an-gemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]</li> </ul>	

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs	Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	6	10
UV 2	Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	7	10
UV 3	Barren, Reck und Ringen Übungen sicher turnen	5	16
UV 4	Mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform zweikämpfen	9	10
UV 5	Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen → z.B. „Vom Brennball zum Baseball“ – Softball als typisch amerikanisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen	2	14
		<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b>	80 UE
		<b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>	60 UE
		<b>Freiraum:</b>	20 UE

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.4
<b>Thema des UV:</b> Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		
<b>BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>		<b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung
<b>Inhaltlicher Kern:</b> ➤ Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit		<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>• Trainingsplanung und Organisation [d]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. <b>Laufen 30 min</b>, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]</li> <li>• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]</li> <li>• sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]</li> </ul> <b>UK</b>

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF: 7.4
<b>Thema des UV:</b> Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln		
<b>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Konkurrenz
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerspiele (<b>Badminton</b>, Tennis oder Tischtennis)</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungssteuerung (c)</li> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</li> <li>• Interaktion im Sport (e)</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• emotionale Signale in sportlichen Handlungssituationen beschreiben [10 SK c2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 5.4
<b>Thema des UV:</b> Am Barren, Reck und Ringen Übungen sicher turnen		
<b>BF/SB 5 Bewegungen an Geräten – Turnen</b>	<b>Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1]</li> <li>turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]</li> <li>für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]</li> <li>unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]</li> <li>den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 9.2
<b>Thema des UV:</b> Mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform zweikämpfen		
<b>BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämpfen mit- und gegeneinander</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsverständnis im Sport [d]</li> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b>  <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.7
<b>Thema des UV:</b> Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen		
<b>BF 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele aus anderen Kulturen</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]</li> <li>• den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</li> </ul>

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
<b>UV 1</b>	Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	<b>3.6</b>	<b>12</b>
<b>UV 2</b>	Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen	<b>1.6</b>	<b>12</b>
<b>UV 3</b>	Erlernen und Verbessern der Grundtechniken im Volleyball, Spielen auf dem Kleinfeld, um so dem Zielspiel ein Stück näher zu kommen	<b>7.7</b>	<b>12</b>
<b>UV 4</b>	sportartspezifische Aufwärmmethoden kennenlernen und die Langzeitausdauerfähigkeit	<b>9.3</b>	<b>12</b>
<b>UV 4</b>	Unterschiedliche Partner*innen und Gegner*innen durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	<b>9.3</b>	<b>12</b>
<b>UV 5</b>	Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen	<b>1.7</b>	<b>12</b>
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b>			80 UE
<b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>			72 UE
<b>Freiraum:</b>			8 UE

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
<b>Thema des UV:</b> neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen		
<b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]</li> <li>für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]</li> <li>den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.6
<b>Thema des UV:</b> Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen		
<b>BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung,</b> <b>f – Gesundheit</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> <li>Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
<b>Thema des UV:</b> Erlernen und Verbessern der Grundtechniken im Volleyball, Spielen auf dem Kleinfeld, um so dem Zielspiel ein Stück näher zu kommen		
<b>BF/SB 7 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>		<b>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsspiele (Volleyball)</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> <li>Interaktion im Sport [e]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>in dem ausgewählten Mannschaftsspiel technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 9.3
<b>Thema des UV:</b> sportartspezifische Aufwärmmethoden kennenlernen und die Langzeitausdauerfähigkeit verbessern		
<b>BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>		<b>Inhaltsfeld: f – Gesundheit</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> <li>Aerobe Ausdauerfähigkeit</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> <li>Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1]</li> <li>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30-60 min) oder in einer festgelegten Strecke (z.B. 2000m / 3000m – Lauf erbringen [10 BWK 1.4]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho-physische Wohlbefinden beschreiben [10 SK f1]</li> <li>Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]</li> </ul> <b>MK</b> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter (kritisch) beurteilen [10 UK f1]</li> </ul>

<b>Thema des UV:</b> Unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	
<b>BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b>	<b>Inhaltsfelder:</b>

	<b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>d - Leistung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämpfen mit- und gegeneinander</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• Leistungsverständnis im Sport [d]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Halte-griffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch- kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1]</li> <li>• in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]</li> </ul> <b>MK</b> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</li> </ul>

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
<b>UV 1</b>	Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen	<b>7.8</b>	<b>10</b>
<b>UV 2</b>	Unterschiedliche Situationen in einer modernen Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop) durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumbenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen	<b>6.5</b>	<b>10</b>
<b>UV 3</b>	Ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen	<b>1.8</b>	<b>10</b>
<b>UV 4</b>	Die eigene Schwimmtechnik im Kraul/Brust/Rücken mit Start und Wende optimieren	<b>4.4</b>	<b>10</b>
<b>UV 5</b>	Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten	<b>4.6</b>	<b>6</b>
<b>UV 6</b>	Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser	<b>4.7</b>	<b>6</b>
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b>			80 UE
<b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>			52 UE
<b>Freiraum:</b>			28 UE

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.8
<b>Thema des UV:</b> Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen		
<b>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Weitere Sportspiele und Sportspielvariationen</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d1]</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.5
<b>Thema des UV:</b> unterschiedliche Situationen in einer modernen Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop) durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen		
<b>BF 6/SB Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste</b>		<b>Inhaltsfeld:</b> <b>b - Bewegungsgestaltung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</li> </ul>		<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variation von Bewegung [b]</li> <li>Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> </ul>
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. <b>Hip-Hop</b>, Jumpstyle, Jazztanz o.ä.) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]</li> </ul>		<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]</li> <li>das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.8
<b>Thema des UV:</b> ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnessrends und Gesundheitsaspekten durchführen		
<b>BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>Inhaltsfeld: f – Gesundheit</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> <li>Aerobe Ausdauerfähigkeit</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> <li>Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1]</li> <li>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho-physische Wohlbefinden beschreiben [10 SK f1]</li> <li>Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]</li> </ul> <b>MK</b> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 6 UE	Nummer des UVs im BF/SB: 4.6
<b>Thema des UV:</b> Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten		
<b>BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>	<b>Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handlungssteuerung [c]</li> <li>Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UV: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.7
<b>Thema des UV:</b> Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser		
<b>BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>		<b>Inhaltsfeld:</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Bewegung [b]</li> <li>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.1]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1]</li> <li>• Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]</li> <li>• kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Ausführungs- und Bewegungs-qualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]</li> <li>• gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UV: 10 UE	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4
<b>Thema des UV:</b> Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren		
<b>BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>		<b>Inhaltsfeld:</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmarten einschließlich Start und Wende</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschl. Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]</li> <li>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]</li> </ul>	

