

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

| Nr.                                     | Name des UVs   | Nummer<br>im BF | UE<br>(45 Min.) |
|---|--|-----------------|-----------------|
| UV 1                                    | <p>„<b>Glück - Strategie - Geschicklichkeit</b>“ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren<br/>(Indiaca)</p> <p>„<b>Spielend lernen</b>“ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln<br/>(Indiaca)</p> | 2.5             | 12              |
| UV 2                                    | „ <b>Übung macht den Meister</b> “ – Leichtathletische Technik Hochsprung durch gezieltes Lernen und Üben verbessern<br>(Leichtathletik)   | 3.4             | 14              |
| UV 3                                    | „ <b>Spannungsgeladene Ninja Warriors</b> “ – Vielfältiges turnerisches Bewegten erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen<br>(Le Parkour)   | 5.3             | 14              |
| UV 4                                    | „ <b>Basic Tricks mit Seil und Partner</b> “ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren<br>(Rope Skipping)  | 6.2             | 14              |
| UV 5                                    | „ <b>Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein</b> “ – Spielsituationen im Tennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln<br>(Tennis)  | 7.4             | 14              |
| UV 6                                    | „ <b>Gegeneinander spielen und gewinnen wollen</b> “ – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen<br>(Basketball)  | 7.5             | 10              |
| UV 7                                    | „ <b>Einer wird gewinnen</b> “ – mit unterschiedlichen Partner/innen fair und regelkonform zweikämpfen<br>(Ringen & Kämpfen)   | 9.2             | 12              |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: |  |                 | 120 UE          |
| Stunden für die Unterrichtsvorhaben:    |  |                 | 90 UE           |
| Freiraum:                               |  |                 | 30 UE           |

| Jahrgangsstufe: 7   | Dauer des UVs: 12 UE  | Nummer des UVs im BF/SB: 2.5 |
|---|---|------------------------------|
| <b>Thema des UV:</b><br>„Glück - Strategie - Geschicklichkeit“ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren (Indiaca)<br>„Spielend lernen“ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln (Indiaca) |   |                              |
| <b>BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>  | <b>Inhaltsfelder:</b><br>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen<br>e - Kooperation und Konkurrenz  |                              |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele aus anderen Kulturen</li> </ul>  | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>  |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><br><b>BWK</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2]</li> </ul>                               | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><br><b>SK</b><br><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> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> </ul> <b>MK</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]</li> <li>• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> </ul> <b>UK</b><br><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: 7   | Dauer des UVs: 14 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 3.4   |
|---|--|--|
| <b>Thema des UV: „Übung macht den Meister“ – Leichtathletische Technik Hochsprung durch gezieltes Lernen und Üben verbessern (Leichtathletik)</b>   |  |  |
| <b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>   |  | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b><br><b>d - Leistung</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>Leistungsverständnis im Sport [d]</li> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> </ul>  |  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]</li> <li>alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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> <li>koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]</li> <li>die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]</li> </ul> |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Jahrgangsstufe: 7</b>  | <b>Dauer des UVs: 14 UE</b>   | <b>Nummer des UVs im BF/SB: 5.3</b>  |
| <b>Thema des UV: „Spannungsgeladene Ninja Warriors“</b> – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen ( <b>Le Parkour</b> )   |   |  |
| <b>BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen</b>   |   | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>b - Bewegungsgestaltung</b><br><b>c - Wagnis und Verantwortung</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</li> </ul>  | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Bewegung [b]</li> <li>• Handlungssteuerung [c]</li> <li>• Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]</li> </ul>   |  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><br><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 5.3]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]</li> <li>• emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2]</li> <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>• kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]</li> <li>• Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]</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: 7   | Dauer des UVs: 14 UE | Nummer des UVs im BF/SB: 6.2  |
|---|----------------------|---|
| <b>Thema des UV: „Basic Tricks mit Seil und Partner“</b> – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren ( <b>Rope Skipping</b> )   |                      |   |
| <b>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</b>  |                      | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>b - Bewegungsgestaltung</b>   |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien)</li> </ul>   |                      | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> <li>Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]</li> <li>Gestaltungskriterien [b]</li> </ul>  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1]</li> </ul> |                      | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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>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 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: ?  | Nummer des UVs im BF/SB: 7.4   |
|--|---|--|
| <b>Thema des UV: „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“ – Spielsituationen im Tennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (Tennis)</b>   |   |  |
| <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>   |   | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b><br><b>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)</li> </ul>   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>   |  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>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</b><br><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> <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>analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]</li> <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>den Einsatz unterschiedlicher 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 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 7.5                             |
|---|--|--|
| <b>Thema des UV: „Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“ – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen (Basketball)</b>  |  |  |
| <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>  |  | <b>Inhaltsfelder:<br/>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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 Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> <li>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und 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> </ul> |  |

| Jahrgangsstufe: 7  | Dauer des UVs: ? | Nummer des UVs im BF/SB: 9.2   |
|--|------------------|--|
| <b>Thema des UV: „Einer wird gewinnen“ – mit unterschiedlichen Partner/innen fair und regelkonform zweikämpfen (Ringen &amp; Kämpfen)</b>  |                  |  |
| <b>BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b>  |                  | <b>Inhaltsfelder:<br/>e - Kooperation und Konkurrenz</b>   |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken) 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 situationsangemessen, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]</li> </ul> |                  | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und 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> </ul> |



## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

| Nr.  | Name des UVs  | Nummer im BF | UE (45 Min.)  |
|--|---|--------------|---------------|
| UV 1   | „ <b>Vorbereitung mit Plan</b> “ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe<br><b>(Fitness/Aufwärmprogramme)</b> | 1.3          | 6             |
| UV 2   | „ <b>Ich mach mich fit!</b> “ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern<br><b>(Ausdauer)</b>  | 1.4          | 12            |
| UV 3   | „ <b>Spielend lernen</b> “ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln<br><b>(Frisbee)</b>   | 2.6          | 12            |
| UV 4   | „ <b>Höher, schneller, weiter</b> “ – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen<br><b>(Leichtathletik)</b>   | 3.5          | 12            |
| UV 5   | „ <b>Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!</b> “ – An Barren und Ringen auch schwierigere Übungen sicher turnen<br><b>(Turnen)</b>   | 5.4          | 12            |
| UV 6   | „ <b>Akrobatische Kunststücke</b> “ – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren<br><b>(Akrobatik)</b>  | 5.5          | 14            |
| UV 7   | „ <b>Vom Brennball zum Baseball</b> “ – Softball als Typisch amerikanisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen<br><b>(Baseball)</b>   | 7.6          | 12            |
| UV 8   | „ <b>Gegeneinander spielen und gewinnen wollen</b> “ – im Volleyballspiel 2:2 und 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen<br><b>(Volleyball)</b>          | 7.7          | 10            |
| <b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b> |   |              | <b>120 UE</b> |
| <b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>    |   |              | <b>90 UE</b>  |
| <b>Freiraum:</b>                               |   |              | <b>30 UE</b>  |

| Jahrgangsstufe: 8  | Dauer des UVs: 6 UE  | Nummer des UVs im BF/SB: 1.3 |
|--|--|------------------------------|
| <b>Thema des UV: „Vorbereitung mit Plan“</b> – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe ( <b>Fitness/Aufwärmprogramme</b> )   |  |                              |
| <b>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>   | <b>Inhaltsfelder:</b><br>a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen<br>f - Gesundheit   |                              |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</li> </ul>  | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</li> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> </ul>  |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3]</li> <li>• sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1]</li> <li>• ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend 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> <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>• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]</li> </ul> |                              |

| Jahrgangsstufe: 8  | Dauer des UVs: 12 UE  | Nummer des UVs im BF/SB: 1.4 |
|--|---|------------------------------|
| Thema des UV: „Ich mach mich fit!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern ( <b>Ausdauer</b> )   |   |                              |
| BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen  | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>d - Leistung</b><br><b>f - Gesundheit</b>   |                              |
| <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>• Trainingsplanung und Organisation [d]</li> <li>• Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> </ul>  |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <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><br><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> <li>• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]</li> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]</li> <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 Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]</li> </ul> |                              |

| Jahrgangsstufe: 8   | Dauer des UVs: 12 UE | Nummer des UVs im BF/SB: 2.6   |
|---|----------------------|--|
| <b>Thema des UV: „Spielend lernen“ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln (Frisbee)</b>   |                      |  |
| <b>BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>  |                      | <b>Inhaltsfelder:</b><br>e - Kooperation und Konkurrenz  |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1]</li> </ul> |                      | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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 Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> <li>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und 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> </ul> |

| Jahrgangsstufe: 8   | Dauer des UVs: 12 UE  | Nummer des UVs im BF/SB: 3.5  |
|---|---|---|
| <b>Thema des UV: „Höher, schneller, weiter“ – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen (Leichtathletik)</b>   |   |   |
| <b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>   |   | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>d - Leistung</b><br><b>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</li> </ul>   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsverständnis im Sport [d]</li> <li>• Trainingsplanung und Organisation [d]</li> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>   |   |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1]</li> <li>• einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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> <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>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]</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> <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: 8  | Dauer des UVs: 12 UE | Nummer des UVs im BF/SB: 5.4  |
|--|----------------------|---|
| <b>Thema des UV: „Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!“ – An Barren und Ringen auch schwierigere Übungen sicher turnen (Turnen)</b>  |                      |   |
| <b>BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen</b>  |                      | <b>Inhaltsfelder:</b><br>c - Wagnis und Verantwortung<br>d - Leistung   |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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>• Handlungssteuerung [c]</li> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> </ul>  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• turnerische Grundelemente auf technisch-kordinativ 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 5.3]</li> </ul> |                      | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1]</li> <li>• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]</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> <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> <li>• die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</li> </ul> |

| Jahrgangsstufe: 8   | Dauer des UVs: 14 UE  | Nummer des UVs im BF/SB: 5.5                            |
|---|---|---|
| <b>Thema des UV: „Akrobatische Kunststücke“ – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren (Akrobatik)</b>  |   |   |
| <b>BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen</b>   |   | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>b - Bewegungsgestaltung</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobatik</li> </ul>   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> <li>• Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]</li> <li>• Gestaltungskriterien [b]</li> </ul>  |   |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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>• 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 Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]</li> </ul> |   |

| Jahrgangsstufe: 8  | Dauer des UVs:12 UE  | Nummer des UVs im BF/SB: 7.6                                   |
|--|--|--|
| <b>Thema des UV: „Vom Brennball zum Baseball“ – Softball als Typisch amerikanisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen (Baseball)</b>  |  |  |
| <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>   |  | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</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</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Sportspielvariante (z.B. Floorball) o. ein alternatives Mannschafts-/Partnerspiel (z.B. Tchoukball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht u. situativ angemessen spielen (10 BWK 7.4]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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 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: 8  | Dauer des UVs: 10 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 7.7                                   |
|--|--|--|
| <b>Thema des UV: „Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“</b> – im Volleyballspiel 2:2 und 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen ( <b>Volleyball</b> )  |  |  |
| <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>   |  | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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</b><br><b>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> <li>• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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> <li>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und 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> </ul> |  |

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

| Nr.                                     | Name des UVs  | Nummer im BF | UE (45 Min.) |
|---|---|--------------|--------------|
| UV 1                                    | „ <b>Das Fitnessstudio in der Turnhalle</b> “ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen ( <b>Fitness</b> )   | 1.6          | 14           |
| UV 2                                    | „ <b>Spielend lernen</b> “ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln ( <b>Frisbee</b> )  | 2.6          | 12           |
| UV 3                                    | „ <b>Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!</b> “ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik (Kugelstoßen) als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen ( <b>Leichtathletik</b> )   | 3.6          | 12           |
| UV 4                                    | „ <b>So sieht das aus!?</b> “ – die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbogen) und Selbstbeobachtung (App) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen ( <b>Ball-Ko-Robics</b> ) | 6.3          | 14           |
| UV 5                                    | „ <b>Vom Streetball zum Zielspiel</b> “ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen ( <b>Basketball</b> )  | 7.8          | 14           |
| UV 6<br>+<br>UV 7                       | <b>Sportfahrt</b><br>„ <b>Fit für die Bretter</b> “ – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Sport-Exkursion ( <b>Wassersport, Skifahrt</b> ) erproben und reflektieren   | 1.5          | 10           |
|   | „ <b>Die Post geht ab</b> “ – unterschiedliche Anforderungen mit Technik sicher bewältigen ( <b>Gleiten, Rollen, Fahren</b> )   | 8.1          | Sportfahrt   |
| UV 8                                    | „ <b>Aus dem Gleichgewicht</b> “ – unterschiedliche Partner/innen und Gegner/innen durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen ( <b>Judo</b> )  | 9.3          | 14           |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: |   |              | 120 UE       |
| Stunden für die Unterrichtsvorhaben:    |   |              | 90 UE        |
| Freiraum:                               |   |              | 30 UE        |

| Jahrgangsstufe: 9  | Dauer des UVs: 14 UE  | Nummer des UVs im BF/SB: 1.6 |
|--|---|------------------------------|
| <b>Thema des UV: „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“</b> – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen ( <b>Fitness</b> )  |   |                              |
| <b>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>   | <b>Inhaltsfelder:</b><br>d - Leistung<br>f - Gesundheit   |                              |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</li> </ul>   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und Organisation [d]</li> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> <li>• Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> </ul>   |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b><br><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> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]</li> </ul> <b>MK</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]</li> <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><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</li> </ul> |                              |

| Jahrgangsstufe: 9   | Dauer des UVs: 12 UE | Nummer des UVs im BF/SB: 2.6   |
|---|----------------------|--|
| <b>Thema des UV: „Spielend lernen“</b> – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln ( <b>Frisbee</b> )  |                      |  |
| <b>BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen</b>  |                      | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>e - Kooperation und Konkurrenz</b>   |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> <li>• Interaktion im Sport [e]</li> </ul>  |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.1]</li> </ul> |                      | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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 Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li> <li>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und 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> </ul> |

| Jahrgangsstufe: 9   | Dauer des UVs: 12 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 3.6 |
|---|--|------------------------------|
| <b>Thema des UV: „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“</b> – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik (Kugelstoßen) als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen ( <b>Leichtathletik</b> ) |  |                              |
| <b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>   | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b><br><b>d - Leistung</b>   |                              |
| <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>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> </ul>   |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]</li> </ul>                | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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> <li>• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]</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> <li>• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]</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> <ul style="list-style-type: none"> <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:14 UE | Nummer des UVs im BF/SB: 6.3   |
|--|---------------------|--|
| <p><b>Thema des UV: „So sieht das aus!?“</b> – die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbogen) und Selbstbeobachtung (App) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen (<b>Ball-Ko-Robics</b>)</p>                           |                     |  |
| <p><b>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</b></p>  |                     | <p><b>Inhaltsfelder:</b><br/>b - Bewegungsgestaltung</p>   |
| <p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)</li> </ul>  |                     | <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Bewegung [b]</li> <li>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> </ul>   |
| <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b></p> <p><b>BWK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.3]</li> </ul> |                     | <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <p><b>SK</b></p> <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> <p><b>MK</b></p> <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> <li>• kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]</li> </ul> <p><b>UK</b></p> <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: 9  | Dauer des UVs: 14 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 7.8                                   |
|--|--|--|
| <b>Thema des UV: „Vom Streetball zum Zielspiel“</b> – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen ( <b>Basketball</b> )   |  |  |
| <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>   |  | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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</b><br><b>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> <li>• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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> <li>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und 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> </ul> |  |

| Jahrgangsstufe: 8   | Dauer des UVs: 10 UE + Sportfahrt   | Nummer des UVs im BF/SB: 8.1 |
|---|---|------------------------------|
| <p><b>Thema des UV: Sportfahrt: „Fit für die Bretter“</b> – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Sport-Exkursion (Wassersport, Skifahrt) erproben und reflektieren<br/> <b>„Die Post geht ab“</b> – unterschiedliche Anforderungen mit Technik sicher bewältigen (Gleiten, Rollen, Fahren)</p>  |   |                              |
| <p><b>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport</b></p>  | <p><b>Inhaltsfelder:</b><br/> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen<br/> c - Wagnis und Verantwortung</p>   |                              |
| <p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee</li> </ul>  | <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>• Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]</li> </ul>  |                              |
| <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b></p> <p><b>BWK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1]</li> <li>• gerätespezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]</li> </ul> | <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <p><b>SK</b></p> <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> <li>• unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1]</li> </ul> <p><b>MK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]</li> <li>• Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]</li> </ul> <p><b>UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]</li> <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: 9  | Dauer des UVs: 14 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 9.3 |
|--|--|------------------------------|
| <b>Thema des UV: „Aus dem Gleichgewicht“</b> – unterschiedliche Partner/innen und Gegner/innen durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen ( <b>Judo</b> )   |  |                              |
| <b>BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b>  | <b>Inhaltsfelder:</b><br>c - Wagnis und Verantwortung<br>f - Gesundheit  |                              |
| <b>Inhaltliche Kerne:</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>• Handlungssteuerung [c]</li> <li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</li> </ul>   |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken) 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 situationsangemessen, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2]</li> <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>• Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]</li> <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> |                              |

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

| Nr.  | Name des UVs  | Nummer im BF | UE (45 Min.) |
|--|---|--------------|--------------|
| UV 1   | „ <b>Gekonnt koordinieren</b> “ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastung- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen<br><b>(Koordination)</b> | 1.7          | 12           |
| UV 2   | „ <b>Ausdauertraining geht auch in der Muckibude</b> “ – ausgewählte Ausdauertrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen<br><b>(Ausdauer; Überprüfungsform: BeepTest)</b>                            | 1.8          | 14           |
| UV 3   | „ <b>Unser Dreikampf</b> “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf (2x Leistungs-, 1x Techniküberprüfung) in 3 Disziplinen (Lauf/Sprung/Wurf) planen, durchführen und auswerten<br><b>(Leichtathletik)</b>  | 3.7          | 16           |
| UV 4   | „ <b>Mit Choreographen und Kameras</b> “ – unterschiedliche Battle Situationen im Tanzen durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen<br><b>(Tanzen z.B. HipHop, Breakdance, Jumpstyle)</b>   | 6.4          | 14           |
| UV 5   | „ <b>Gib mir das Ei</b> “ – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen<br><b>(Flag Football)</b>                       | 7.9          | 14           |
| UV 6   | „ <b>Vom Kleinfeldvolleyball zum Quadro-Volleyball oder Zielspiel</b> “ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten vom 3:3 auf das 4:4 oder 6:6 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen<br><b>(Volleyball)</b>   | 7.10         | 12           |
| <b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b> |   |              | <b>80 UE</b> |
| <b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b>    |   |              | <b>60 UE</b> |
| <b>Freiraum:</b>                               |   |              | <b>20 UE</b> |

| Jahrgangsstufe: 10   | Dauer des UVs: 12 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 1.7 |
|--|--|------------------------------|
| <b>Thema des UV: „Gekonnt koordinieren“</b> – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastung- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen ( <b>Koordination</b> ) |  |                              |
| <b>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>   | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>  |                              |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</li> </ul>   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> </ul>  |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2]</li> </ul>                                | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b><br><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><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]</li> </ul> <b>UK</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]</li> </ul> |                              |

| Jahrgangsstufe: 10   | Dauer des UVs: 14 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 1.8 |
|--|--|------------------------------|
| <b>Thema des UV: „Ausdauertraining geht auch in der Muckibude“</b> – ausgewählte Ausdauertrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen<br><b>(Ausdauer; Überprüfungsform: BleepTest)</b>  |  |                              |
| <b>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>   | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>d - Leistung</b><br><b>f - Gesundheit</b>  |                              |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</li> <li>• Aerobe Ausdauerfähigkeit</li> </ul>  | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und Organisation [d]</li> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> <li>• Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> </ul>   |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3]</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><br><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> <li>• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]</li> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]</li> </ul> |                              |

| Jahrgangsstufe: 10   | Dauer des UVs: 16 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 3.7 |
|--|--|------------------------------|
| <b>Thema des UV: „Unser Dreikampf“</b> – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf (2x Leistungs-, 1x Techniküberprüfung) in 3 Disziplinen (Lauf/Sprung/Wurf) planen, durchführen und auswerten ( <b>Leichtathletik</b> )  |  |                              |
| <b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>  | <b>Inhaltsfelder:</b><br>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen<br>d - Leistung   |                              |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</li> <li>• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</li> </ul>   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>• Leistungsverständnis im Sport [d]</li> </ul>  |                              |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1]</li> <li>• eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]</li> <li>• einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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> <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> <li>• sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</li> </ul> |                              |

| Jahrgangsstufe: 10  | Dauer des UVs: 14 UE | Nummer des UVs im BF/SB: 6.4  |
|---|----------------------|---|
| <b>Thema des UV: „Mit Choreographen und Kameras“</b> – unterschiedliche Battle Situationen im Tanzen durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen<br><b>(Tanzen z.B. HipHop, Breakdance, Jumpstyle)</b>                 |                      |   |
| <b>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</b>  |                      | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>b - Bewegungsgestaltung</b>   |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</li> </ul>   |                      | <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> <li>• Gestaltungskriterien [b]</li> </ul>   |
| <b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]</li> </ul> |                      | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><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>• 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: 10  | Dauer des UVs: 14 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 7.9                             |
|---|--|--|
| <b>Thema des UV: „Gib mir das Ei“ – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen (Flag Football)</b>   |  |  |
| <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>  |  | <b>Inhaltsfelder:<br/>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</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</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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 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: 10  | Dauer des UVs: 12 UE   | Nummer des UVs im BF/SB: 7.10                                  |
|---|--|--|
| <b>Thema des UV: „Vom Kleinfeldvolleyball zum Quadro-Volleyball oder Zielspiel“</b> – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten vom 3:3 auf das 4:4 oder 6:6 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen ( <b>Volleyball</b> )  |  |  |
| <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>  |  | <b>Inhaltsfelder:</b><br><b>e - Kooperation und Konkurrenz</b> |
| <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</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</b><br><b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]</li> </ul> | <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b><br><b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1]</li> <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>• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und 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> </ul> |  |



