

Schulinterner Lehrplan Sport der Gesamtschule Quelle (Sekundarstufe I)

Jahrgang:5

Verbindliche Vorhaben:

- > Jahrgangssportturnier (Brennball mit Hindernissen)
- > Projektwoche: Zirkusprojekt oder bewegungsorientierte Alternative (2 Hbj.)
- > inhaltlicher Schwerpunkt: „Schwimmen“

Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen			BF	geplante Stunden	Inhaltsfelder
	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	Methodenkompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	Urteilskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>			
Aufwärmen und was passiert mit dem Körper bei Bewegung	> sich unter Anleitung sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten eigenen Körperreaktionen wahrnehmen und steuern	> allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden		1	8	> Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Kleine Spiele erfinden, erproben und verändern	> kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial -selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen	> einfache Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) -initiiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.		2	10	> Kooperation und Konkurrenz

Ausdauerschulung in der Leichtathletik	<p>> grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden.</p> <p>> beim Laufen eine Ausdauerleistung(ca. 15 Minuten) gesundheitsorientiert ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeiten bringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen.</p>		<p>> die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Ausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.</p>	3	10	<p>> Gesundheit</p>
Erlebniswelt Wasser vielseitig entdecken und erleben; Spielen im Wasser, festigen einer Stilart, Abzeichen „Bronze“ für alle Schüler	<p>> Das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs- Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen.</p> <p>> Das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.</p>	<p>> einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.</p>	<p>> Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.</p>	4	36	<p>> Wagnis und Verantwortung</p> <p>> Leistung</p>

Vielfältig an Geräten bewegen; Akrobatik	<ul style="list-style-type: none"> > eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten. > elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Hang- und Stützgeräte) ausführen. > in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> > Turngeräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen. 	<ul style="list-style-type: none"> > Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen 	5	10	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Wagnis und Verantwortung
Erfinden und Präsentieren von Tänzen oder akrobatischen Gruppengestaltungen	<ul style="list-style-type: none"> > grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/Musik und Partnerin/Partner) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (z. B. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> > durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungsoder Gestaltungsaufgaben lösen. 	<ul style="list-style-type: none"> > einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten 	6	10	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Bewegungsgestaltung
Koordinative Grundlagen von Wurf- und Torschusspielen vielseitig üben	<ul style="list-style-type: none"> > in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen. > sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen. > in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische und koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen 	<ul style="list-style-type: none"> > grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen. 		7	10	<ul style="list-style-type: none"> > Leistung > Kooperation und Konkurrenz

Sicheres Fahren mit dem Fahrrad (Projekt: Verkehrserziehung)	> sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen.	> Gefahrensituationen in ausgewählten Lern- und Übungsprozessen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen erkennen, benennen und vereinbarte Sicherheits- und Organisationsmaßnahmen einhalten	> Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	8	0	> Wagnis und Verantwortung
Ringens und Kämpfen; Grundlagen für Kämpfe mit Körperkontakt	> normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen	> grundlegende Regeln entwickeln, in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.		9	8	> Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Kooperation und Konkurrenz

Gesamtstundenzahl: 114 Std.
 > davon verplant: 102 Std.
 > zur freien Verfügung: 12 Std.

Übersicht der Bewegungsfelder:

- 1 Den Körper wahrnehmen - Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- 2 Das Spielen entdecken- Spielräume nutzen
- 3 Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik
- 4 Bewegen im Wasser- Schwimmen
- 5 Bewegen an Geräten- Turnen
- 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste
- 7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele
- 8 Gleiten, Fahren, Rollen- Roll-, Boots- und Wintersport
- 9 Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport

Jahrgang: 6

Verbindliche Vorhaben:

- > Sportabzeichen-Wettkampftag im Sommer
- > Vorbereitung der Schülerinnen in den Klassen
- > Einführung Basketball

Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen			BF	geplante Stunden	Inhaltsfelder
	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	Methodenkompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	Urteilskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>			
Die Spannung im Spiel erhalten Lauf-, Fang- und Abwurfspiele	> sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. > in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische und koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen.	> spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden > Einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen	> einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.	2	6	> Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Vielseitiges Laufen, Springen und Werfen, Üben für das Sportabzeichen	> leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell teamorientiert ausführen. > einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.	> grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden > leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.	> die individuelle Gestaltung des Laufempos bei einer Ausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.	3	14	> Kooperation und Konkurrenz

Bewegen im Wasser: Erlernen einer zweiten Schwimmtechnik, Wasserball, Wasserspringen, Abzeichen	<ul style="list-style-type: none"> > eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen. > eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen. 	<ul style="list-style-type: none"> > Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> > Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. 	4	36	<ul style="list-style-type: none"> > Wagnis und Verantwortung > Gesundheit
Vielfältig an Geräten bewegen, Rollen/Stützen am Boden	<ul style="list-style-type: none"> > elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Hang- und Stützgeräte) ausführen. 	<ul style="list-style-type: none"> > Turngeräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen. > in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> > turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten. 	5	12	<ul style="list-style-type: none"> > Leistung > Kooperation und Konkurrenz
Tanzen, Choreographien	<ul style="list-style-type: none"> > technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät z. B. Ball, Reifen, Seil bzw. mit Klang- oder Rhythmusinstrumenten ausführen und grundlegend beschreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> > einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (z. B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen und Formationen) entwickeln und präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> > einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten 	6	12	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Bewegungsgestaltung > Wagnis und Verantwortung

Einführung Basketball: Grundtechniken und taktische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> > ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. > sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen. > sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> > einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen > spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden > grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen 	<ul style="list-style-type: none"> > die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen. > einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen. 	2/7	14	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Bewegungsgestaltung
Einführung Uni-Hoc	<ul style="list-style-type: none"> > in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen. > sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen. > ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> > grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen. 	<ul style="list-style-type: none"> > einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen 	7	10	<ul style="list-style-type: none"> > Leistung > Kooperation und Konkurrenz

Gesamtstundenzahl: 114 Std.
 > davon verplant: 104 Std.
 > zur freien Verfügung: 10 Std.

Jahrgang: 7

Weitere verbindliche Vorhaben:

- > Basketballturnier

Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen			BF	geplante Stunden	Inhaltsfelder
	Wahrnehmungskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>			
Kraft, Zirkeltraining; Body-fit	> ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung weiterentwickeln und dies in einfachen sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.	> Elemente eines Aufwärmprozesses (z. B. Kräftigungs- und/oder Dehnübungen,) nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. > grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.	> ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. > gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale grundlegend beurteilen.	1	10	> Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Gesundheit
Kleine Spiele bedürfnisgerecht variieren; Regeln entwickeln; (vor allem Frisbee als vielseitiges Spielgerät), Flag-Football	> in unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch und taktisch situationsgerecht handeln.	> ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.	> Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen.	2	12	> Kooperation und Konkurrenz

Entwickeln leichtathletischer Gruppenwettkämpfe (Orientierungslauf; Waldlauf)	> einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden variieren. (z.B. Biathlon einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen)	> unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren.	> die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.	3	12	> Leistung > Gesundheit
Vielfältig an Geräten bewegen: > Schwerpunkt Stützen und Schwingen > Minitrampolin	> grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Reck, Stufen oder Parallelbarren) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren gemeinsam (z. B. synchron) eine turnerische Bewältigung von Gerätebahnen und Gerätekombinationen realisieren.	> den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbstständig organisieren und kooperativ durchführen > grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden.	> Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen. Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen.	5	18	> Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Bewegungsgestaltung > Leistung
Rock n Roll	> ausgewählte Grundtechniken ästhetisch- gestalterischen Bewegens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen nutzen. > ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/ Partner) in Bewegungsgestaltungen - auch in der Gruppe anwenden und variieren.	> sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren	> die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.	6	12	> Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Bewegungsgestaltung
Badminton: > Grundtechniken > taktische Grundlagen	> in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen.	> grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern.		7	12	> Leistung > Kooperation und Konkurrenz

Wurfspiele: > Basketball (Vertiefung) > gegebenenfalls Handball	> in Spielsituationen grundlegende technische und koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. > Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen.	> sich in Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten	> verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.	2/7	18	> Leistung > Kooperation und Konkurrenz Konkurrenz
Ringens und Raufen; kleine Kämpfe spielerisch erfahren	> normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen (z. B. bei grundlegende Wurf-, Fall- und Bodenkampftechniken) von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen > körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteils ausgleiche entwickeln und umsetzen.	> grundlegende Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. > durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von komplexen Techniken zum Erfolg verhelfen.	> komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.	9	12	> Bewegungsgestaltung > Kooperation und Konkurrenz

Gesamtstundenzahl: 114 Std.
 > davon verplant: 106 Std.
 > zur freien Verfügung: 8 Std.

Jahrgang: 8

Verbindliche Vorhaben:

- > Sportabzeichen
- > Klassenfahrt mit bewegungsorientierten Inhalten

Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen			BF	geplante Stunden	Inhaltsfelder
	Wahrnehmungskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i>			
Spiele aus anderen Kulturen: > Baseball > Softball > Rugby	> in unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.	> ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregeln, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.	> Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen.	7	14	> Leistung > Kooperation und Konkurrenz
UV Fit für das Sportabzeichen > Laufen, Springen, Werfen - Hürden laufen > Ausdauer (Wettkampfformen)	> sich selbstständig funktional - allgemein und in Ansätzen sportartspezifisch - aufwärmen und entsprechende Prozesse grundlegend planen sowie dabei die Intensität des Prozesses an den Körperreaktionen wahrnehmen und steuern. > technisch- koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) leichtathletischer Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen. > leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.	> unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren.	> die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.	3	26	> Kooperation und Konkurrenz

Gerätebahnen-Arrangements entwickeln; Partner-, Gruppenarbeit, Free- Running	<ul style="list-style-type: none"> > gemeinsam (z. B. synchron) eine turnerische Bewältigung von Gerätebahnen und Gerätekombinationen realisieren. 	<ul style="list-style-type: none"> > den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbständig organisieren und kooperativ durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> > Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen. 	5	18	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsgestaltung > Wagnis und Verantwortung
Kleine Choreographien entwickeln: z.B. Videocliphop (Hip Hop, Zumba usw.)	<ul style="list-style-type: none"> > Objekte und Materialien für das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln auswählen und variieren. > Bewegungsgestaltungen (z. B. Paar- oder Gruppentänze, Fitness-Choreografien) in rhythmischen Strukturen zu Musik - auch in der Gruppe umsetzen und präsentieren. 	<ul style="list-style-type: none"> > sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexen Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren. 	<ul style="list-style-type: none"> > die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen. 	6	14	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Wagnis und Verantwortung
Volleyball: Einführung in die Grundtechniken; Kleinfeldvolleyball (2:2 oder 3:3)	<ul style="list-style-type: none"> > das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> > grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> > verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen. 	7	14	<ul style="list-style-type: none"> > Leistung > Kooperation und Konkurrenz
Torschusspiele: Fußball/Hockey (Vertiefung)	<ul style="list-style-type: none"> > sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> > Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen. 		2/7	14	<ul style="list-style-type: none"> > Leistung > Kooperation und Konkurrenz

Gesamtstundenzahl: 114 Std.
 > davon verplant: 100 Std.
 > zur freien Verfügung: 14 Std.

Jahrgang: 9

Weitere verbindliche Vorhaben:

> verbindliche Inhalte: „Badminton“

Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen			BF	geplante Stunden	Inhaltsfelder
	Wahrnehmungskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können...</i>			
Zirkeltraining, Kraft/Ausdauer, Step-Aerobic	> ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen	> grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.	> ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.	1	10	> Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Gesundheit
Konkurrenz- u. kooperationsorientierte Spiele erproben: Spielformen/ Spielarten verändern	> in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln. > Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund selbstständig spielen und an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.	> komplexe Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) -auch außerhalb der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.		2	10	> Kooperation und Konkurrenz

Gezieltes Üben leichtathletischer Techniken: Hoch- /Weitsprung/ Hürdenlauf/ Kugelstoßen usw.	<ul style="list-style-type: none"> > leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch und koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern. > eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen. 	<ul style="list-style-type: none"> > selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs 	<ul style="list-style-type: none"> > die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen. 	3	14	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Kooperation und Konkurrenz
Bewegen auf dem großen Trampolin, Mini-Trampolin	<ul style="list-style-type: none"> > an Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden. > an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. 	<ul style="list-style-type: none"> > zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> > die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern-Übungs- und Gestaltungsprozessen nach vereinbarten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten. 	5	10	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung > Bewegungsgestaltung

Aerobic als Gruppengestaltung alternativ: Standardtänze, Walzer etc.	<p>> Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen - auch in der Gruppe - auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.</p> <p>> ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlassen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren.</p>	<p>> ihr ästhetisch gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbies, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen.</p>		6	12	<p>> Bewegungs-gestaltung</p>
Uni- Hoc Erweiterung der Spielfähigkeit Badminton: Erweiterung der Schlagtechniken und der taktischen Grundlagen	<p>> das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.</p> <p>> das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.</p>		<p>> die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen.</p>	7	20	<p>> Leistung</p> <p>> Kooperation und Konkurrenz</p>
Ringens und Kämpfen; Grundlagen für Kämpfe mit Körperkontakt	<p>> mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.</p>	<p>> Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten.</p>	<p>> Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen.</p>	9	6	<p>> Bewegungs--struktur und Bewegungs--erfahrung</p> <p>> Kooperation und Konkurrenz</p>

Gesamtstundenzahl: 100 Std.

> davon verplant: 82 Std.

> zur freien Verfügung: 18 Std.

Jahrgang: 10

Weitere verbindliche Vorhaben:
 > Volleyballturnier

Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen			BF	geplante Stunden	Inhaltsfelder
	Wahrnehmungskompetenz <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i>			
> Fitness - Modetrend o. Lebensqualität > Parcours selbst entwickeln > Fitnessstudio (ggf.)		> ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. > grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen u. deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.	> ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen. > gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.	1	10	> Gesundheit
Spiele aus anderen Ländern/Kulturen z.B. Flag- Football, Rugby	> Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund selbstständig spielen und an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.	> komplexe Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb der Sporthalle -initiiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.	> Spiele - auch aus anderen Kulturen oder dem Behindertensport- hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen.	2	8	> Kooperation und Konkurrenz

Entwickeln und Erproben klassischer und alternativ Wettkampf formen in der Leichtathletik	> einen weiteren leichtathletischen Wettkampf (z. B Mehrkampf Biathlon, Triathlon, Orientierungslauf, Spielfest) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen.	> leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten.	> die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.	3	10	> Leistung
schwierige Bewegungen erproben, z.B. Überschläge, Salti, Trampolinkombinationen etc.	> an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen	> zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern.	> Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen.	5	8	> Wagnis und Verantwortung > Leistung
Tänze kennenlernen: z.B. Standard, Lateinamerika	> Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen auch in der Gruppe - auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.		> bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.	6	8	> Bewegungs-gestaltung
Zielspiel Volleyball (6:6) Technik Taktik Kondition Beachvolleyballspielformen	> komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. > das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern	> Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. > Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen.	> die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. > die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.	7	16	> Leistung > Kooperation und Konkurrenz

Gesamtstundenzahl: 70 Std.
 > davon verplant: 60 Std.
 > zur freien Verfügung: 10 Std.