

Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I

1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

1. 1 Leitlinien der Fachgruppe Sport am Gymnasium Kerpen

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern (SuS) Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den SuS die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von SuS am Leistungssport.

Den SuS des Gymnasiums Kerpen soll des Weiteren die Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports. Koordinator für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der

Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist Herr Lutz Venatier. Der Koordinator verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen. Des Weiteren legt die Fachkonferenz Sport der Schulleitung spätestens zum Ende des Schuljahres einen Jahresplan über die vereinbarten Schulsportveranstaltung vor, sodass diese in den Jahreskalender der Schule aufgenommen werden und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt werden können.

Die Fachkonferenz Sport evaluiert ihre Aufgaben und Ziele sowie die Leitidee des Schulsports und deren Verwirklichung im Abstand von 5 Jahren und überprüft deren Übereinstimmung mit der Schulprogrammarbeit. Des Weiteren evaluiert die Fachkonferenz die schulinternen Lehrpläne hinsichtlich ihrer Machbarkeit und nimmt ggf. Modifizierungen, Erweiterungen oder Korrekturen vor.

1.3 Sportstättenangebot

Hallenangebot

- 2 Dreifachsporthallen
- Kletterhalle
- Gymnastikraum
- städtisches Schwimmbad auf dem Schulgelände

Außenanlagen

- Sportplatz mit Laufbahn
- Basketballplatz
- Hockeyplatz
- Handballplatz
- Volleyballfeld
- 5 Sprunggruben
- 1 Hochsprunganlage
- 3 Kugelstoßanlagen
- 3 Reckanlagen
- 3 Balancieranlagen

Im Umfeld der Schule

- Waldgelände und Wirtschaftswegenetz im unmittelbaren Umfeld der Schule

1.4 Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt:

- Jahrgangsstufe 5: 4-stündig
- Jahrgangsstufe 6-8: 3-stündig
- Jahrgangsstufe 9: 2-stündig

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe I gelten die Kernlehrpläne Sport Sek. I am Gymnasium in der Fassung vom 01.08.2011. Der Sportunterricht wird in allen Jahrgangsstufen gemäß Stundentafel erteilt.

1.5 Außerunterrichtliches Sportangebot

1.5.1 Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag

Im Rahmen des Ganztagsangebots sowie des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird SuS ein vielfältiges zusätzliches Angebot zur individuellen Förderung gemacht. Ansprechpartner für Bewegung, Spiel und Sport in diesem Bereich ist Herr Venatier. Die folgenden Programme werden als Donnerstag-AG neben aktuell wechselnden Programmen kontinuierlich von der Schule angeboten:

- Fußball-Schulmannschaft für Jungen: Ansprechpartner ist Herr Janssen
- Fußball-Schulmannschaft für Mädchen: Ansprechpartnerin ist Frau Maier-Schebalkin
- Judo-Schulmannschaft: Ansprechpartnerin ist Frau Egler
- Schwimmen erlernen: Ansprechpartnerin ist Frau Radensleben
- Sporthelfer-AG: Ansprechpartner ist Herr Venatier

Den SuS steht darüber hinaus eine Vielzahl von Pausensportangeboten offen:

- Bewegte Mittagsfreizeit in der alten Turnhalle von 13.45 – 14.30 Uhr
- Ballverleih auf den Außenanlagen von 13.45 – 14.30 Uhr
- Nutzung der verschiedenen Pausensportangebote: Basketballplatz, Balancierparcours, Fußballplätze, Recks, Tischtennisplatten, Volleyballnetz

1.5.2 Sporthelferausbildung

Die Schule bietet SuS die Möglichkeit, sich als Sporthelferin oder -helfer in der Jahrgangsstufe 8 ausbilden zu lassen. Die Sporthelfer organisieren den Sportgeräteverleih auf den Außenanlagen und unterstützen die Durchführung einer Reihe von Schulsportwettkämpfen an der Schule

- Ball über die Schnur Turnier Kl. 5
- Herbstlauf Kl. 9-12
- Tischtennis-Milchcup Kl. 5+6
- Handballturnier Kl. 5+6
- Fußball-Liga Kl. 5-8
- Bundesjugendspiele Leichtathletik Kl. 5-7

1.5.3 Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“

Die Schulmannschaften unserer Schule nehmen in den folgenden Sportarten regelmäßig am schulsportlichen Wettkampfwesen („Jugend trainiert für Olympia“) teil:

- Basketball
- Fußball
- Judo
- Leichtathletik

- Schwimmen
- Tennis
- Volleyball

1.5.4 Schulsportfeste und -turniere; Sport im Rahmen von Schulfesten

Leisten und Leistung zu erfahren, sind unverzichtbare Bestandteile des Sports. Deshalb beschließt die Fachkonferenz, in ausgewählten Jahrgangsstufen auf der Grundlage des Unterrichts Bundesjugendspiele und Schulsportwettkämpfe und -turniere durchzuführen. Die folgenden Wettkämpfe werden an der Europaschule in jedem Schuljahr durchgeführt:

- Ball über die Schnur Turnier (Jahrgangsstufe 5)
- Handballturnier (Jahrgangsstufe 5+6)
- Tischtennis-Milchcup (Jahrgangsstufe 5+6)
- Bundesjugendspiele Leichtathletik (Jahrgangsstufe 5-7)
- Bundesjugendspiele Turnen (Jahrgangsstufe 8)
- 40-Minuten Herbstlauf (Jahrgangsstufe 9-12)
- Sportabzeichentag (Jahrgangsstufe 5-12)
- Sprint-Cup (Jahrgangsstufe 5-12)

1.5.5 Kooperationen mit außerschulischen Partnern

Durch die Kooperation zwischen *Kult – Schule für Bühnentanz* und der Europaschule soll für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 und 6 (Erprobungsstufe) sowie der Jahrgangsstufen 7-9 (Mittelstufe) ein vielfältiges und vertiefendes Angebot im Bereich Tanz ermöglicht werden.

Kooperationsvereinbarung

1. Das Gymnasium Kerpen bietet montags in der Zeit von 14.35-16.05 Uhr eine Tanz-AG an, die von einer Sportlehrerin unserer Schule betreut wird. Unterstützt wird die Kollegin durch eine(n) Schüler(in) unserer Schule, die bzw. der auch Mitglied der Tanzschule Kult ist. Geeignete Kandidat(inn)en werden von Frau Oberwalleney nach Rücksprache mit der Schulleitung ausgewählt.
2. Im Rahmen der Bewegten Mittagsfreizeit, die montags, dienstags, mittwochs, freitags von 13.45-14.30 Uhr stattfindet, bieten von Frau Oberwalleney ausgewählte SchülerInnen einen Tanzworkshop für interessierte SchülerInnen unserer Schule an. Probeweise soll zunächst mit einem Termin begonnen werden, eine Ausweitung des Angebots ist anzustreben.
3. Die ehrenamtliche Arbeit der beteiligten SchülerInnen wird durch einen Zeugnisvermerk (Punkt 1. und 2.) und ein Zertifikat (Punkt 1.) gewürdigt.
4. Kult-FörderklassenschülerInnen können sich auf Antrag von der AG-Pflicht befreien lassen. Die Anwesenheitspflicht in der Schule wird in diesem Fall durch die Anwesenheitspflicht in der Tanzschule Kult ersetzt. Der Nachweis ist in Form einer schriftlichen Bestätigung zum Ende jedes Schulhalbjahres durch Frau Oberwalleney zu erbringen.

5. Angedacht ist eine Intensivierung der Zusammenarbeit im Rahmen noch zu entwickelnder Sportprofilkonzepte bzw. eines Drehtürmodells zur Begabtenförderung von ausgewählten BalletttänzerInnen.

1.6 Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens

Schwimmen können ist wichtiger Bestandteil unserer Kultur, Schwimmen lernen und Schwimmen können bedeutet nicht nur die Fähigkeit, sich und andere vor dem Ertrinken zu bewahren, sondern bedeutet insbesondere auch den Zugang zu vielen Bewegungs- und Lebensbereichen (Urlaub am Meer oder am Badensee, Wassersport, Besuch im Schwimmbad). Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich deshalb zu einem umfangreichen Maßnahmenpaket:

- Bei der Anmeldung an unserer Schule sollen SuS das Schwimmbadzeichen Bronze vorlegen. Sollte dies im Einzelfall nicht möglich sein, müssen die betreffenden SuS das Abzeichen im Rahmen der Donnerstags-AG von Frau Radensleben ablegen. Erst nach erfolgreich bestandener Prüfung können sie am Schwimmunterricht der Schule teilnehmen - schon vorher gilt natürlich die Anwesenheitspflicht während des Schwimmunterrichts.
- Die Fachkonferenz vereinbart, dass möglichst alle SuS am Ende der Jahrgangsstufe 6 das Schwimmbadzeichen in Silber erwerben. Die Schwimmbadzeichen sind in der Schülerakte der SuS zu dokumentieren, um die Organisation von Schulsportveranstaltungen im Wassersportbereich zu vereinfachen.
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Fort- und/oder Qualifizierungsmaßnahmen für Lehrkräfte im Schwimmen.
- Die Fachkonferenz weist darauf hin, dass eine generelle Befreiung muslimischer Mädchen vom Schwimmunterricht nicht gestattet ist. Den Eltern der betreffenden Schülerin wird empfohlen, nach Möglichkeit einen Burkini anzuschaffen.

1.7 Individuelle Förderung Sport

Der Sportförderunterricht ist für SuS der Jahrgangsstufe 5 ausgelegt, die bewegungsmotorische Defizite aufweisen. Auf spielerische Weise werden u. a. die Bereiche Ausdauer, Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination gezielt geschult. Die Förderung findet im zweiten Schulhalbjahr statt. Ansprechpartner für dieses Angebot ist Herr Bildhauer, der den Sportförderunterricht leitet und auch das Auswahlverfahren koordiniert.

1.8 Angebote der Berufsorientierung im Rahmen des Sportunterrichts

- Erfüllung des Sportabzeichens (gesamte Sek. I), Möglichkeiten zur Erlangung des Sportabzeichens, Bewusstmachung der Verwendungsmöglichkeiten (z. B. Bewerbung bei Polizei, Feuerwehr)
- Möglichkeit zur Ausbildung als Sporthelfer (Sek. I, 8. Klasse)
- Erziehung zum lebenslangen Sport – auch als Möglichkeit, einen Ausgleich zum oftmals stressigen Berufsalltag zu haben:
Verankerung im schulinternen Lehrplan sind u. a. die folgenden Unterrichtsreihen:
-Laufen ohne zu Schnaufen (Kl. 9-12)

-Erlernen einer einfachen Entspannungstechnik - Phantasiereise (Kl. 6), einer komplexen Entspannungstechnik – z.B. Progressive Muskelrelaxation (Kl. 7)

Insbesondere die Sporthelferausbildung ermöglicht Einblicke in die Organisationsstrukturen des Sports. In Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund werden den SuS am Ende der Ausbildung Möglichkeiten aufgezeigt, in welcher Form sie sich im Verein engagieren können und welche weiteren Qualifizierungsmaßnahmen absolviert werden können.

Tabellarische Übersicht Berufscurriculum

Ziel	Unterrichtsvorhaben	Wann	Wo	Mit wem
<u>Sozialkompetenz:</u> Kooperation	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen: Gemeinsam kleine Spiele entdecken und erproben	Jahrgangsstufe 5	intern	Lehrkraft
<u>Selbstkompetenz:</u> Anstrengungsbereitschaft, Konzentration, Koordination, Kraft, Ausdauer	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Anspannung vs. Entspannung	Jahrgangsstufe 6	intern	Lehrkraft
<u>Selbstkompetenz:</u> Psychische Beeinflussung der Leistungsfähigkeit, Anstrengungsbereitschaft, Selbstreflexion	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Im Gleichgewicht sein - balancieren	Jahrgangsstufe 7	intern	Lehrkraft
<u>Selbstkompetenz:</u> Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer, Verantwortungsbewusstsein <u>Sozialkompetenz:</u> Kooperation	Bewegen an Geräten – Turnen: Vorbereitung der Bundesjugendschule Turnen	Jahrgangsstufe 8	intern	Lehrkraft
<u>Selbstkompetenz:</u> Anstrengungsbereitschaft, Kraftausdauer, Leistungsbereitschaft	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Belastungsintensität variieren und anpassen	Jahrgangsstufe 9	intern	Lehrkraft

1.9 Förderung der Anerkennungskultur von Schülerleistungen im Fachbereich Sport

Die Fachkonferenz Sport hat sich zum Ziel gesetzt, die Anerkennungskultur im Fachbereich Sport zu stärken. Zu jedem Schulsportevent soll auf der Homepage ein kurzer Bericht, nach Möglichkeit mit Fotos, erscheinen. Diese Aufgabe kann auch von verantwortungsbewussten SuS übernommen werden. Des Weiteren sollte auch eine kurze Nachricht auf den Bildschirmen in der Schule veröffentlicht werden. SuS können auf Antrag, der an den Sportlehrer/ die Sportlehrerin zu richten ist, auch besondere Ergebnisse bei

außerschulischen Sportwettkämpfen oder Tätigkeiten im Rahmen des Vereinssports auf dem Zeugnis vermerken lassen.

1.9.1 Maßnahmen zur Würdigung von Schülerleistungen im Sportunterricht der Jahrgangsstufe 5/6

SuS, die sich in einzelnen Unterrichtsstunden besonders durch positives Verhalten hervortun, können im Abschlusskreis gelobt werden und sich eventuell in der nächsten Sportstunde das Aufwärmspiel aussuchen.

Beispiele:

- SuS, die Mitschülern in Übungssituationen helfen oder sich in Spielsituationen für sie einsetzen.
- SuS, die sich intensiv am Auf- und Abbau beteiligen.

1.9.2 Maßnahmen zur Würdigung von Schülerleistungen im Sportunterricht der Jahrgangsstufe 7-9

Im Rahmen einer Unterrichtsreihe pro Halbjahr schlagen die SuS der Klasse diejenigen Mitschüler vor, die in den folgenden Kategorien besonders geehrt werden sollen:

- Fairness
- Starke Leistungsverbesserung
- Eine(r) für alle

Die abschließende Entscheidung über die Ehrung wird von der Klassensprecherin, dem Klassensprecher und der Sportlehrerin, dem Sportlehrer gemeinsam getroffen. Die Gewählten erhalten eine Urkunde und die Ehrung wird auf dem Zeugnis vermerkt.

2. Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Das Fach Sport in der Sekundarstufe I

Die Fachkonferenz Sport erstellt zur Sicherung des Kompetenzerwerbs einen schulinternen Lehrplan (siehe unten) auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport Sek. I. Dazu legt sie – unter Berücksichtigung der Schwerpunkte im Schulsportprogramm – die Obligatorik der Unterrichtsvorhaben in der Sekundarstufe I fest und erstellt ein Übersichtsraster über Unterrichtsvorhaben (UV). Die UV werden für die jeweilige Jahrgangsstufe festgelegt und sind verbindlich. Sie enthalten Ausführungen zu den jeweils angebahnten Kompetenzerwartungen sowie zu den zentralen Inhalten auf der Grundlage der leitenden pädagogischen Perspektiven. Wie von der Fachkonferenz beschlossen, haben die beiden Schwerpunktsportarten Volleyball und Basketball im Sinne eines Spiralcurriculums eine besondere Bedeutung im schulinternen Lehrplan.

2.2 Leistung und ihre Bewertung

Die Fachkonferenz vereinbart ein Konzept zur Leistungsbewertung auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport NRW, in welchem festgelegt ist, welche Grundsätze und Formen der

Leistungsmessung und Leistungsbewertung verbindlich in den jeweiligen Jahrgangsstufen gelten bzw. zu erbringen sind. Sie stellt dadurch die Vergleichbarkeit der Anforderungen innerhalb einzelner Jahrgangsstufen und Schulstufen sicher. Die Leistungsbeurteilung orientiert sich dabei am spezifischen Lernvermögen, an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen und jeweils an den ausgewiesenen Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens.

2.2.1 Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder/ Sportbereiche

Die Leistungsbewertung im Laufe der Sekundarstufe I bezieht sich auf alle Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält, eine Beschränkung auf einzelne Bewegungsfelder und Sportbereiche/Kompetenzerwartungen ist nicht erlaubt.

2.2.2 Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz. Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport:

- Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz* bezieht sich auf psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinngebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.
- Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz* bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten und zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenskennnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen in die Leistungsbewertung einzubeziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzubeziehen, die sporttypische Handlungssituationen in der Gruppe angemessen berücksichtigen.
- Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz* ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und

den verständnisvoll reflektierten Umgang mit Anderen auch in der Sportpraxis. Urteilskompetenz zielt somit auf argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen, das sich sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse stützt. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.

2.2.3 Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen. Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.

- *Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen* spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
- *Anstrengungsbereitschaft* spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.
- *Selbstständigkeit* bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
- *Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit* beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

2.2.4 Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens

Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, SuS individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen

Leistungsverständnis verpflichtet, welches das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

2.2.5 Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass SuS jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb legt die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber SuS offen.

Die Sportlehrerin bzw. der Sportlehrer macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander.

Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die SuS über ihren Lernfortschritt und den Leistungsstand informiert.

2.2.6 Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen, die verbindlich vorgegeben werden. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von SuS zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb werden verbindlich für jedes Unterrichtsvorhaben konkrete Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung benannt.

2.2.7 Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- selbstständiges Planen und Gestalten von Aufwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft

- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch.

2.2.8 Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Sie setzen voraus, dass die SuS mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die Fachschaft Sport verständigt sich darüber, dass dies im Klassenbuch sorgfältig dokumentiert wird. Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Aufwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch.

Insbesondere für prozessbezogene und produktbezogene Lernerfolgsüberprüfungen können die Medieneinheiten (Flachbildschirm mit DVD-Player) in beiden Hallen eingesetzt werden. Mit Hilfe von Videoaufnahmen können den SchülerInnen individuelle visuelle Rückmeldungen gegeben werden. Im Rahmen der Unterrichtsreihen zum Turnen können die Medieneinheiten aber auch zur Vorbereitung und Veranschaulichung der einzelnen Übungen der Bundesjugendspiele genutzt werden, ein USB-Stick ist dazu in beiden Medieneinheiten vorhanden. Zusätzlich können die SchülerInnen den von der Fachschaft Sport eingerichteten you-tube-Kanal mit Hilfe der Schlagwörter *Sportfilme*, *BJS*, *Turnen* nutzen.

2.2.9 Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung

Die Fachkonferenz Sport legt Kriterien (L 1 – L 17) für gute und ausreichende Leistungen in den Jahrgangsstufen 5 und 6 sowie 7 bis 9 fest.

Dabei berücksichtigt sie die im Kernlehrplan formulierten Leistungsanforderungen sowie beobachtbares Verhalten, das in allen Bewegungsfeldern/Sportbereichen übergreifend erkennbar ist.

Die Fachkonferenz vereinbart Mindestanforderungen für alle durch die Fachkonferenz im Rahmen der Obligatorik vereinbarten Unterrichtsvorhaben, die sie der Lerngruppe jeweils zu Beginn eines UVs vorstellt. Die vereinbarten Leistungsanforderungen der Unterrichtsvorhaben werden für die jeweiligen UV festgelegt und durch entsprechende bewegungsfeldbezogene Kriterien von der Lehrkraft konkretisiert.

2.2.10 Grundsätze der Notenbildung

Die Fachkonferenz Sport einigt sich auf folgende Grundsätze der Notenbildung: Die Leistungsbewertung erfolgt in einem kontinuierlichen Prozess, bezieht sich auf alle Unterrichtsvorhaben und berücksichtigt alle Formen und Grundsätze der Leistungsbewertung in einem angemessenen Rahmen. Unverschuldete Unterrichtsausfälle

werden bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport - wie z. B. leistungssportliches Engagement, die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen, die Ausbildung zur Sporthelferin oder zum Sporthelfer, zu Schülermentorinnen und -mentoren sowie ehrenamtliche Tätigkeiten - werden verbindlich als Bemerkungen auf dem Zeugnis vermerkt. Sie können jedoch nicht als Teil der Sportnote berücksichtigt werden. Der Erwerb von Qualifikationsnachweisen zum Schwimmen wird im Zeugnis vermerkt.

2.2.11 Verbindliche Bewertungstabellen

Bewertungstabellen für die Unterrichtsreihe Herbstlauf

Jhg. 9 Mädchen		
km	min/km	Note
7,25	05:31	1+
6,75	05:55	1
6,5	06:09	1-
6,25	06:24	2+
6	06:40	2
5,75	06:57	2-
5,5	07:16	3+
5,25	07:37	3
5	08:00	3-
4,75	08:25	4+
4,5	08:53	4
4,25	09:24	4-
4	10:00	5+
3,75	10:40	5

Jhg. 9 Jungen		
km	min/km	Note
8	05:00	1+
7,5	05:20	1
7,25	05:31	1-
7	05:42	2+
6,75	05:55	2
6,5	06:09	2-
6,25	06:24	3+
6	06:40	3
5,75	06:57	3-
5,5	07:16	4+
5,25	07:37	4
5	08:00	4-
4,75	08:25	5+
4,5	08:53	5

Leichtathletik Bewertungstabellen Klasse 5

	Hochsprung		Weitsprung		Schlagball (80g)		Sprint (50m)		1000m	800m
Note	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.
1+	120	107	4,10	3,70	39	29	8,1	8,3	3:59	3:10
1	115	104	3,95	3,55	36	27	8,3	8,5	4:04	3:15
1-	112	101	3,75	3,40	33	25	8,5	8,7	4:09	3:20
2+	110	98	3,55	3,25	30	23	8,7	8,9	4:14	3:25
2	105	95	3,40	3,10	28	21	8,9	9,1	4:20	3:31
2-	102	92	3,20	2,95	26	19	9,1	9,3	4:26	3:37
3+	100	89	3,05	2,80	24	17	9,3	9,5	4:33	3:44
3	95	86	2,90	2,65	22	16	9,5	9,7	4:41	3:52
3-	92	83	2,75	2,50	21	14	9,7	9,9	4:49	4:00
4+	90	80	2,60	2,35	19	13	10,0	10,2	4:57	4:08
4	85	75	2,50	2,20	16	11	10,2	10,4	5:05	4:16
4-	80	70	2,40	2,05	13	10	10,4	10,6	5:13	4:24
5+	75	65	2,25	1,90	10	8	10,7	10,8	5:21	4:32
5	72	60	2,10	1,80	7	7	10,9	11,1	5:29	4:40
5-	70	55	1,95	1,70	5	5	11,2	11,4	5:37	4:48

Leichtathletik Bewertungstabellen Klasse 6

	Hochsprung		Weitsprung		Schlagball (80g)		Sprint (50m)		1000m	800m
Note	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.
1+	125	112	4,25	3,80	40	30	7,9	8,1	3:57	3:08
1	122	109	4,05	3,65	37	28	8,1	8,3	4:02	3:13
1-	120	106	3,85	3,50	34	26	8,3	8,5	4:07	3:18
2+	115	103	3,65	3,40	31	24	8,5	8,7	4:12	3:23
2	110	100	3,50	3,25	29	22	8,7	8,9	4:18	3:29
2-	107	97	3,35	3,10	27	20	8,9	9,1	4:24	3:35
3+	105	94	3,20	3,00	25	18	9,2	9,4	4:31	3:42
3	100	91	3,00	2,85	23	17	9,4	9,6	4:39	3:50
3-	97	88	2,85	2,70	22	15	9,6	9,8	4:47	3:58
4+	95	84	2,75	2,55	20	14	9,8	10,0	4:55	4:06
4	92	80	2,60	2,40	17	12	10,0	10,2	5:03	4:14
4-	90	76	2,45	2,25	14	11	10,2	10,4	5:11	4:22
5+	85	72	2,30	2,10	11	9	10,4	10,6	5:19	4:30
5	82	68	2,15	1,95	8	7	10,6	10,9	5:27	4:38
5-	80	64	2,00	1,80	5	5	10,9	11,3	5:35	4:46

Leichtathletik Bewertungstabellen Klasse 7

	Hochsprung		Weitsprung		Schlagball (200g)		Sprint (75m)		1000m	800m
Note	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.
1+	135	117	4,50	3,90	40	28	11,1	11,4	3:55	3:06
1	130	115	4,25	3,80	37	26	11,3	11,6	4:00	3:11
1-	125	113	4,10	3,70	34	24	11,5	11,8	4:05	3:16
2+	122	111	4,00	3,60	32	23	11,7	12,0	4:10	3:21
2	120	109	3,85	3,50	30	22	11,9	12,2	4:16	3:27
2-	115	106	3,70	3,40	28	20	12,1	12,4	4:22	3:33
3+	110	103	3,55	3,30	26	19	12,4	12,7	4:29	3:40
3	105	100	3,35	3,20	24	18	12,6	12,9	4:37	3:48
3-	102	97	3,20	3,05	22	16	12,8	13,1	4:45	3:56
4+	100	94	3,05	2,90	19	15	13,1	13,4	4:53	4:04
4	95	90	2,90	2,75	17	14	13,3	13,6	5:01	4:12
4-	92	86	2,75	2,60	15	12	13,5	13,8	5:09	4:20
5+	90	82	2,60	2,45	13	9	13,7	14,0	5:17	4:28
5	87	78	2,45	2,30	11	7	13,9	14,2	5:25	4:36
5-	85	74	2,35	2,20	9	5	14,1	14,4	5:33	4:44

Leichtathletik Bewertungstabellen Klasse 8

	Hochsprung		Weitsprung		Schlagball (200g)		Sprint (75m)		800m	800m
Note	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.
1+	145	122	4,80	4,00	43	30	10,8	11,2	2:29	3:04
1	140	120	4,60	3,90	39	28	11,0	11,5	2:31	3:09
1-	135	118	4,40	3,80	37	26	11,2	11,7	2:33	3:14
2+	130	116	4,30	3,70	35	24	11,4	11,9	2:35	3:19
2	125	114	4,10	3,60	33	23	11,6	12,1	2:38	3:25
2-	120	112	3,90	3,50	31	22	11,8	12,3	2:41	3:31
3+	117	109	3,80	3,40	29	20	12,1	12,6	2:44	3:38
3	115	106	3,65	3,30	27	19	12,3	12,8	2:48	3:46
3-	110	103	3,45	3,20	25	18	12,5	13,0	2:52	3:54
4+	105	100	3,25	3,05	22	16	12,8	13,3	2:56	4:02
4	102	97	3,15	2,90	20	15	13,0	13,5	3:00	4:10
4-	100	94	3,00	2,75	18	14	13,2	13,7	3:04	4:18
5+	95	90	2,85	2,60	16	12	13,4	13,9	3:40	4:26
5	92	85	2,65	2,50	14	10	13,6	14,1	3:46	4:34
5-	90	80	2,50	2,35	12	8	13,8	14,3	3:54	4:42

Leichtathletik Bewertungstabellen Klasse 9

	Hochsprung		Weitsprung		Schlagball (200g)		Kugel		Sprint (100m)	
Note	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju. 4kg	Mä. 3kg	Ju.	Mä.
1+	150	127	5,20	4,10	48	32	9,05	7,80	13,0	14,2
1	145	124	5,00	4,00	46	30	8,85	7,60	13,3	14,5
1-	142	121	4,80	3,90	44	28	8,55	7,30	13,6	14,7
2+	140	118	4,60	3,80	40	26	8,25	7,00	13,8	15,0
2	135	115	4,45	3,70	38	24	7,95	6,70	14,1	15,2
2-	130	112	4,25	3,60	34	23	7,65	6,40	14,4	15,5
3+	125	109	4,10	3,50	30	22	7,35	6,10	14,7	15,7
3	122	106	3,90	3,40	28	20	7,05	5,80	15,1	16,0
3-	120	103	3,75	3,30	26	19	6,70	5,45	15,5	16,3
4+	115	100	3,60	3,15	24	18	6,35	5,10	15,8	16,6
4	110	97	3,40	3,00	22	16	6,00	4,75	16,2	16,9
4-	105	94	3,25	2,90	20	15	5,60	4,35	16,6	17,3
5+	102	91	3,10	2,80	18	14	5,20	3,95	17,0	17,8
5	100	88	2,95	2,65	16	12	4,80	3,55	17,4	18,4
5-	95	85	2,80	2,50	14	10	4,40	3,15	17,9	19,0

2.3 Vertretungskonzept

Sportunterricht kann nur von Lehrkräften mit Lehrbefähigung Sport erteilt werden. Wenn Unterricht vertreten werden muss, sollen dementsprechend nach Möglichkeit Sportlehrkräfte eingesetzt werden. Die vertretende Lehrkraft orientiert sich an den Einträgen im Klassenbuch und führt die aktuelle Unterrichtsreihe fort. Falls kein Sportlehrer als Vertretungsbereitschaft zur Verfügung steht, sollte die eingesetzte Lehrkraft das eigene Fach unterrichten.

Übersicht über die Verteilung und Dauer (in Blöcke) der Bewegungsfelder

	5	6	7	8	9	Gesamt
<u>1. Körper wahrnehmen</u>	/	<u>5</u>	<u>5</u>	/	<u>3</u>	13
<u>2. Spiele entdecken & Spielräume nutzen</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	27
<u>3. Leichtathletik</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>12</u>	39
<u>4. Schwimmen</u>	<u>10</u>	/	/	/	/	10
<u>5. Turnen</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>4</u>	33
<u>6. Gestalten – Tanzen</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	28
7. Sportspiele	<u>BB</u> 9	<u>6</u> 9	<u>5</u> 10	<u>4</u> 12	<u>4</u> 10	²⁵ 50
	<u>VB</u> <u>3</u>	<u>3</u> <u>3</u>	<u>5</u> <u>5</u>	<u>8</u> <u>8</u>	<u>6</u> <u>6</u>	²⁵
Gesamt	44	39	39	39	39	

In der Jahrgangsstufe 5 sind 8 Blöcke verbindlich mit folgenden Inhalten zu füllen: Handball und Kämpfen.

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Anspannung vs. Entspannung	6	5

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung

Gesundheit (F)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkung des Sporttreibens

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - In sportbezogenen Anforderungssituationen psychophysische Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft*, Konzentrationsfähigkeit*, Koordination*, Kraft*, Schnelligkeit, Ausdauer*) Gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsform nachweisen und grundlegend beschreiben, - Eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben) <p>*Zu vermittelnde Kompetenzen im Hinblick auf das Berufscurriculum</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - ihre eigene Körperreaktion anhand verschiedener Aufwärmübungen mit unterschiedlichen Belastungsvariablen wahrnehmen und steuern - Anhand eines Fitnessparcours ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit nachweisen und reflektieren - Eine Entspannungstechnik unter Anleitung ausführen 	Muss noch erprobt werden
<p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der 	<p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - ein Aufwärmen anhand von Strukturierungshilfen 	

Gruppe anwenden	planen, durchführen und reflektieren	
Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können - ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit dem Blick auf Eigenverantwortung - beurteilen	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können - ein von Mitschülern durchgeführtes Aufwärmen anhand bestimmter Kriterien reflektieren und beurteilen ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Fitnessparcours einschätzen und mit der tatsächlichen Leistungsfähigkeit vergleichen	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	<p>Aufwärmen ist mehr als nur warm werden</p> <ul style="list-style-type: none"> - (verschiedene) Aufwärmspiel(e) mit hoher Intensität - Reflexion (Warum wärmt man sich auf, verschiedene Funktionen des Aufwärmens, Wie sinnvoll sind Aufwärmspiele zum Aufwärmen – Kinder sollen dahin geführt werden, dass Spiele sich zu Beginn des Aufwärmens nicht besonders gut eignen, da sie oft mit sehr hoher Intensität beginnen) - Wie könnte ein funktionales (sinnvolles) Aufwärmen aussehen? (z.B. Aspekte auf einem Plakat sammeln) <p>Zum selbstständigen Aufwärmen anregen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstständige Erarbeitung einer kleinen Aufwärmsequenz (mit Hilfen/Materialien) für die Folgestunden in Kleingruppen (Vereinsspieler, denen bereits verschiedene Übungen aus dem Vereinssport bekannt sind, können als Experten auf die Gruppen verteilt werden)
2. Block	<p>Selbstständiges Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung einer/zweier von den SuS erarbeiteten Aufwärmsequenz/en - Reflexion und Beurteilung im Plenum <p>Wie reagiert der Körper auf unterschiedliche Belastung?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrung der Reaktion des eigenen Körpers auf unterschiedliche Belastung mit Hilfe von Dosierungsexperimenten - Reflexion und Erklärung mit Hilfe vereinfachter biologischer Grundlagen (Herz- Kreislauf, Puls, Sauerstoffversorgung der

	<p>Muskulatur; Wird das UV etwas später im Schuljahr durchgeführt kann hier möglicherweise auf Wissen aus dem Biologieunterricht aufgebaut werden)</p> <p>Wir messen unseren Puls</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was sind Ruhe und Belastungspuls? Wie messe ich meinen Puls richtig? - SuS messen ihren Ruhepuls - Die SuS spielen ein Spiel mit hoher Intensität, messen anschließend ihren Puls in bestimmten Zeitabständen bis der Ruhepuls erreicht ist - Welche Herzfrequenz ist für mich beim Ausdauerlauf sinnvoll? - 24 Stunden Rennen mit Pulsfrequenzmessung
3. Block	<p>Selbstständiges Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung einer/zweier von den SuS erarbeiteten Aufwärmsequenz/en - Reflexion und Beurteilung im Plenum <p>Wie Leistungsfähig ist unser Körper?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitnessparcours mit leistungsdifferenzierten Stationen zu Kraft, Ausdauer und Koordination (Selbsteinschätzung) - Reflexion der Selbsteinschätzung und tatsächlichen Leistungsfähigkeit <p>Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit (Trainingsmöglichkeiten)/ Was passiert beim Training?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hausaufgabe über mehrere Wochen: Verbesserung in einer der Stationen durch Training erreichen
4. Block	<p>Selbstständiges Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung einer/zweier von den SuS erarbeiteten Aufwärmsequenz/en - Reflexion und Beurteilung im Plenum <p>Anspannung vs. Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS spielen ein Spiel mit hoher Intensität - Wiederholung der Körperreaktionen auf die hohe Belastung - Was ist das Gegenteil von hoher Belastung? – Entspannung (Was bedeutet das?) - SuS legen sich auf Turnmatten und sollen auf Anweisung Körperteile nacheinander erst anspannen, dann entspannen - Wozu dient die Entspannung? Welche Möglichkeiten gibt es? <p>SuS führen eine angeleitete Phantasiereise durch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexion

5. Block	<p>Selbstständiges Aufwärmen mit einem Partner</p> <p>Partnermassage als Möglichkeit der Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evtl. weiteres Aufwärmenspiel mit Körperkontakt - Was sind Massagen? Was bewirken sie? - Regeln für die Partnermassage werden festgelegt - SuS werden durch verschiedene spielerische Massagen an die Partnermassage herangeführt (z.B. „Pizzabacken“: Ein S. ist eine Pizza die der andere S. belegen muss) - Reflexion: Was müssen wir beachten? Wie fühlen wir uns nach der Massage?

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Im Gleichgewicht sein - balancieren	7	5

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung

Bewegungsgestaltung (B)

- Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 7	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben. • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft*, Ausdauer*) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen. *Zu vermittelnde Kompetenzen im Hinblick auf das Berufsscurriculum	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • nach theoretischer und praktischer Einführung der Entspannungstechnik PMR den Zweck dieser Technik wahrnehmen. • anhand eines Balancierparcours ihre Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern und ihre Bewegungserfahrungen erweitern. • Den Faktor „Angst“ (psychische Beeinflussung der Leistungsfähigkeit*) mit dem Themenbereich verknüpfen. 	möglichst viele unterschiedliche und auch kreative Überwindungsmöglichkeiten für den Balancierparcours a) finden b) ausführen können (z.B. Beobachtungsbogen durch Mitschüler s. Anhang; noch zu erproben)
Methodenkompetenz	Methodenkompetenz	

<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die PMR selbständig durchführen. • selbst einen Balancierparcours mit unterschiedlichen Anforderungen (einfach/schwierig, stabiler/labiler Untergrund) entwerfen • ein angstfreies Klima in der Lerngruppe erzeugen, indem sie sich gegenseitig durch Zuspruch unterstützen und physische Hilfestellungen geben. 	
<p>Urteilskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen. 	<p>Urteilskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • einschätzen (Selbstreflexion*), ob die PMR für sie eine geeignete Methode zur Entspannung ist. • beim Bewältigen des Balancierparcours den Schwierigkeitsgrad auswählen, der ihrer persönlichen psycho-physischen Leistungsfähigkeit angepasst ist. 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung und Erprobung der Entspannungstechnik „Progressive Muskelrelaxation“ (PMR) - Gleichgewicht an ‚lebendigen Geräten‘ – kleine Pyramiden bauen
2. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Geräteparcours – Verhaltensregeln für das Bewegen an Gerätearrangements - Balancieren an Stationen mit stabilem Untergrund - Reflexion: Schwierigkeitsgrad, Bewältigungsmöglichkeiten; Angst/Angstabbau - PMR durchführen
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Balancieren an Geräten mit stabilem und labilem Untergrund (Beispiele für Stationen siehe Anhang) - Reflexion: Schwierigkeitsgrad und Bewältigungsmöglichkeiten – Vergleich: stabiler/labiler Untergrund; Angst/Angstabbau - PMR durchführen
4. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Balancieren an Geräten mit stabilem und labilem Untergrund – eigene Stationen entwerfen (Gruppenarbeit)

	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexion: Wurden vorher festgelegte Kriterien eingehalten? - PMR durchführen
5. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Schülerparcours zum Thema Balancieren an Geräten mit stabilem und labilem Untergrund - Reflexion: Die SuS beurteilen nach Bewältigung des Schülerparcours die einzelnen Stationen - PMR – Schülereinschätzung zum individuellen Nutzen dieser Entspannungstechnik (Unterrichtsgespräch oder Fragebogen)

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Belastungsintensität variieren und anpassen	9	3

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (F)

Leistung (D)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination)

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft*, Ausdauer*) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen (Leistungsbereitschaft*), 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • sich funktionsgerecht am Beispiel der verschiedenen Laufdisziplinen aufwärmen, den entsprechenden Prozess planen • ihre Ausdauerleistungsfähigkeit im Rahmen des Frühlingsslauf – Wettbewerbes zeigen. • ihre Ausdauerfähigkeit im Rahmen eines Pyramidenlaufes weiterentwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufdistanz der Herbstlaufstrecke • Führung der Protokolle zur Selbsteinschätzung und Pulsmessung

*Zu vermittelnde Kompetenzen im Hinblick auf das Berufscurriculum		
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten, 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien am Beispiel des Sprints bzw der Langstrecke planen und zielgerichtet leiten. 	
Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen. 	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> gesundheitliche Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen sich in Bezug auf die Belastungsintensität und individuellen Leistungsfähigkeit selbst einschätzen 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Entwicklung eines Aufwärmprogramms am Beispiel des Ausdauer und -Sprinttrainings <ul style="list-style-type: none"> - Aspekte eines funktionalen (sinnvollen) Aufwärmens wiederholen (siehe Jahrgangsstufe 6) anhand verschiedener Aufwärmübungen (falscher und richtiger) - Gestaltung eines Aufwärmprogramms anhand vorgegebener Kriterien (arbeitsteilige Kleingruppenarbeit: Gruppe A = Ausdauertraining und Gruppe B = Sprint, 2-3 SuS pro Gruppe) - Erproben der entwickelten Aufwärmprogramme durch die jeweils andere Gruppe - Reflexion und Beurteilung der Aufwärmprogramme im Plenum und Überleitung: "Wie wärme ich mich für einen 3000 m Lauf auf?" - Ablaufen der Frühlingslaufstrecke

2. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen für 3000 m Lauf anhand vorgegebener bzw. benannter Kriterien - Wiederholung der Körpersignale in Belastungssituationen, Vertiefung Pulsmessung und Vergleich subjektiver Einschätzung der Belastungsintensität mit gemessener Pulsfrequenz - Beispiel: Pyramidenlauf ($1/2 - 1 - 2 - 1 - 1/2$), SuS sollen Selbsteinschätzung und gemessenen Puls protokollieren) - Reflexion der individuellen Leistungsfähigkeit anhand der gemachten Protokolle, „wie kann ich meine Leistungsfähigkeit steigern?“ - Abschluss: Frühlingslaufstrecke nach individueller Leistungsfähigkeit und Zeitnahme und Pulsmessung
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstständiges Aufwärmen - 400 m Lauf mit hoher Belastungsintensität und anschließender kurzer Reflexion „wie gehe ich mit der Belastungsintensität während des Laufes um?“ - 400 m Lauf - 800 m Lauf - Erholungsphase: <ul style="list-style-type: none"> - Kurze Gruppenarbeit zum Thema gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweise anhand vorgegebener Arbeitsblätter - Gespräch im Plenum: Vorstellen der Beispiele und Beurteilung durch die SuS, Bezug zur Selbsteinschätzung der sportlichen Leistung nehmen - Frühlingslauf unter Druckbedingungen durch vergleichbaren Ablauf eines Wettkampftages und Pulsmessung

Anlage

I. Material für das UV der Klasse 7

- A) Beobachtungsbogen
- B) Stationenbeispiele
- C) Stationenbeschreibungen

Beobachtungsbogen

Beobachte die Gruppen an Station ____.

Wie überwinden deine Mitschülerinnen und Mitschüler diese Station?

Name: _____

- vorwärts/rückwärts/seitlich gehend
- auf oberer/unterer Gehfläche
- mit/ohne Partnerhilfe
- schnell/langsam
- andere Möglichkeiten

→ zum Beispiel: vorwärts auf oberer Gehfläche mit Partnerhilfe

Notiere alle unterschiedlichen Lösungen, die du an dieser Station beobachtest!

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤

Stationenbeschreibung

Station	Geräteaufbau	Inhalt	mögliche Differenzierung
1. Bankwippe	1 umgedrehte Bank liegt mittig auf 1 kleinen Kasten. Unter der Bank liegen 4 kleine Matten.	Die S. balancieren über die Bank.	<ul style="list-style-type: none"> - vorwärts, seitwärts, rückwärts - schmale (oben)/breite (unten) Fläche - langsam, schnell - blind - mit Hilfe (Handfassung) - andere Balanciermöglichkeiten
2. Seiltänzer	2 Reckstangen liegen auf 2 kleinen Kästen.	Die S. balancieren über die Reckstange.	<ul style="list-style-type: none"> - vorwärts/rückwärts/seitwärts - langsam/schnell (einfacher) - blind - mit Hilfe (Handfassung) - andere Balanciermöglichkeiten
3. Schräger Hang	1 umgedrehte Bank steht schräg, indem ein Ende auf 1 großen Kasten aufliegt und das andere auf dem Boden steht. Davor steht 1 kleiner Kasten. Unter der Bank liegen 3 kleine Matten. Hinter dem großen Kasten liegt 1 kleine Matte.	Die S. balancieren vom kleinen Kasten über die Bank zum großen Kasten und springen auf die Matte.	<ul style="list-style-type: none"> - schmale (oben)/breite (unten) Fläche - seitwärts unten, evtl. mit Handfassung an oberer Gehfläche - blind - mit Hilfe (Handfassung) - andere Balanciermöglichkeiten
4. Brücke	1 umgedrehte Bank liegt auf 2 großen Kästen. Darunter befinden sich 2 kleine Matten. Vor den großen Kästen stehen ein kleiner Kasten und eine kleine Matte.	Die S. klettern auf den großen Kasten und balancieren in der Höhe über die Bank zum anderen Kasten und springen auf die Matte.	<ul style="list-style-type: none"> - vorwärts, seitwärts, rückwärts - schmale (oben) /breite (unten) Fläche - seitwärts unten, evtl. Handfassung an oberer Gehfläche - blind - mit Hilfe (Handfassung) - andere Balanciermöglichkeiten
5. Schwingbrücke	Ein Ende einer umgedrehten Bank ist in 2 verknoteten Schwing-Tauen (Kreuzknoten) eingehängt. Das andere Ende steht auf einer kleinen Matte. Unter der Bank liegt eine Niedersprungmatte.	Die S. balancieren über die Bank bis zu den Tauen und springen auf die Niedersprungmatte.	<ul style="list-style-type: none"> - vorwärts, seitwärts, rückwärts - schmale (oben) /breite (unten) Fläche (wackeliger!) - blind - mit Hilfe (Handfassung) - andere Balanciermöglichkeiten
6. Moorweg	1 umgedrehte Bank liegt auf 2 Weichbodenmatten.	Die S. balancieren über die umgedrehte Bank.	<ul style="list-style-type: none"> - vorwärts, seitwärts, rückwärts - breite (schwieriger)/schmale Fläche - blind - mit Hilfe - eigene Balanciermöglichkeiten

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Gemeinsam kleine Spiele entdecken und erproben	5	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

•

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden, • kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert (Kooperation*) und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern, • 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. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • den Ball zielgerichtet werfen • Flugbahnen von Bällen antizipieren und situationsgebunden reagieren (Fangen/Ausweichen) • Der Spielsituation angemessen mit Mitspielern und Gegner interagieren <p>*Zu vermittelnde Kompetenzen im Hinblick auf das Berufscurriculum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzeitbewertungsbogen (siehe Anhang)
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern. 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • drei einfache Bewegungsspiele (darunter Völkerball, Brennball) eigenverantwortlich durchführen und sind mit Spielidee, Spielregeln und Spielmaterial vertraut 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Block	<ul style="list-style-type: none">• anknüpfend an Erfahrungen aus der Grundschule wird im Klassenverband ein kleines Spiel gespielt• während und nach dem Spiel schließt sich eine Reflexionsphase über Spielidee, Spielregel und Spielmaterial an
2. Block	<ul style="list-style-type: none">• zu dem gewählten Spiel aus der vergangenen Stunde werden unter dem Aspekt „Werfen und Fangen“ Übungsstationen aufgebaut, die in Gruppen durchlaufen werden (z.B.: Zielwerfen mit Ringen/Hütchen, Ausweichen unter „Dauerfeuer“, Passen und Fangen in Bewegung/mit Bewegungsaufgaben• die Übungsstationen werden von allen aufgebaut und vom Lehrer präsentiert• erneutes Spielen des Zielspiels rundet die Stunde ab
3. Block	<ul style="list-style-type: none">• das 2. kleine Spiel wird analog der Planung von Block 1 durchgeführt• Reflexion wie im 1.Block
4. Block	<ul style="list-style-type: none">• siehe Block 2
5. Block	<ul style="list-style-type: none">• ein frei gewähltes 3. kleines Spiel wird analog der Planung von Block 1 eingeführt und gespielt• Reflexion wie in Block 1
6. Block	<ul style="list-style-type: none">• die SUS suchen sich eines der drei behandelten Spiele begründet aus, das sie in der heutigen Stunde als Abschluss spielen wollen• Reflexion über alle drei Spiele und Ausblick auf Klasse 6, was bei einzelnen Spielen unter verschiedenen Gesichtspunkten verändert werden könnte, um beispielsweise mehr Beteiligung und Aktivität zu erreichen

(von Sebastian)

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Kleine Spiele erfinden und variieren	6	5

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- **soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen**
- **(Spiel-)Regeln und deren Veränderungen**
- **Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden, • kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern, • 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. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • den Ball zielgerichtet werfen • Flugbahnen von Bällen antizipieren und situationsgebunden reagieren (Fangen/Ausweichen) • Der Spielsituation angemessen mit Mitspielern und Gegner interagieren • Kriterienorientiert ein kleines Sportspiel entwickeln und/oder modifizieren, sodass alle erfolgreich am Unterricht teilnehmen können. 	<ul style="list-style-type: none"> • Langzeitbewertungsbogen aus Jahrgangsstufe 5 weiterführen (siehe Anhang) • Das entwickelte „Kleine Spiel“ wird mit seinen Regeln schriftlich festgehalten und präsentiert. Diese Präsentation wird bewertet, inwieweit die vorgeg. Kriterien erfüllt wurden. Ferner wird die Zusammenarbeit in der Gruppe bewertet (siehe Methodenkompetenz)
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern. 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über grundlegende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ beim gemeinsamen Sporttreiben. • einen geordneten Unterrichtsablauf unterstützen und 	

	<p>zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen weitgehend selbstständig das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte.</p> <ul style="list-style-type: none"> unter Berücksichtigung eines auf Gerechtigkeit ausgerichteten Werteverständnisses und kooperieren in sportlichen Handlungssituationen alters- und situationsadäquat handeln. Sie nehmen Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie. Darüber hinaus können sie ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten der anderen in Wettkampf- und Spielsituationen angemessen reflektieren.
Urteilskompetenz	Urteilskompetenz
Die Schülerinnen und Schüler können	Die Schülerinnen und Schüler können
<ul style="list-style-type: none"> Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten. 	<ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit sowie ihre technisch- koordinativen, taktisch- kognitiven Fähigkeiten und die der Mitschülerinnen und Mitschüler mit Hilfe vorgegebener Kriterien selbstständig situationsangemessen einschätzen. mit „Ungerechtigkeiten“ umgehen, zeigen eine angemessene Frustrationstoleranz gegenüber Schiedsrichtern, Gegen- und Mitspielern.

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	<p>- exemplarisch werden 2-3 kleine Spiele aus der Jahrgangsstufe 5 gespielt und hinsichtlich versch. Kriterien (etwa: Ziel des Spiels, Materialaufwand, Lauf-Spiel ? Wurf-Spiel? etc.) reflektiert.</p> <p>→ Daraus werden versch. Zielspielideen entwickelt (ca.5)</p> <p>→ In at. GA haben die SuS nun die Aufgabe ein entsprechendes Spiel zu entwickeln (mögliche andere Vorgaben: nur das Material ist bekannt und die SuS können selbst entscheiden, SuS erhalten die Aufgabe Spiele aus anderen Kulturen zu recherchieren und dann vorzustellen etc.)</p>
2. Block	<p>- SuS arbeiten in den o.g. Gruppen an ihrem Thema</p> <p>- Dabei dürfen/sollen versch. Ideen auch praktisch erprobt werden</p> <p>- Ergebnisse werden schriftlich festgehalten (Regelwerk)</p>

3. BI ock	- Die Spiele der Gruppen werden nacheinander gespielt/erprobt im UG kriterienorientiert reflektiert und ggf. modifiziert
4. BI ock	- Die Spiele der Gruppen werden nacheinander gespielt/erprobt im UG kriterienorientiert reflektiert und ggf. modifiziert
5. BI ock	<ul style="list-style-type: none"> - Abschlussbeurteilung der eigenen Spiele - Wenn möglich ist hier ein Abschlusswettkampf in allen (oder ausgewählten) Spielen denkbar

(von Dominik)

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Spiele anderer Kulturkreise – Rugby bzw. Flag-Football	7	5

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- **soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen**
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
- **Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens**

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden, • in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln, • Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen. 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Ball/das Ruby-Ei zielgerichtet werfen • Flugbahnen antizipieren und situationsgebunden reagieren (Fangen/Freilaufen) • Lauf-/Passwege entwickeln, erproben, einstudieren und in der Spielsituation anwenden. • Räume gewinnen und Raumgewinne verhindern 	<p>Hier exemplarisch für Flagfootball:</p> <p>1. Wurffähigkeiten: SuS passen das Ei über eine Distanz von 10-15m zueinander. Die Würfe werden anhand folgender Bewertungskriterien beurteilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parabolische Flugkurve - Rotation um die Längsachse - Ei fliegt folglich mit der Spitze voraus, ohne zu eiern - landet genau beim fangbereiten Passempfänger - angemessene Geschwindigkeit - Wurfbewegung <p>Alternativ bieten sich evtl. auch Zielwürfe etwa auf Kriese auf Weichböden/Wänden etc. an.</p> <p>Mögliche Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufwege werden eingehalten - Pässe erfolgen wie vereinbart - Spielzüge sind plausibel und im Spiel sinnvoll anwendbar - Verhalten während der Entwicklung der Spielzüge (im Sinne des sozialen Lernens) <p>3. Bewertung des Spielverhaltens:</p>
<p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern. 	<p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über grundlegende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ beim gemeinsamen Sporttreiben. Besonders die Diskussions- und Planungsphasen (Entwickeln von Spielzügen) stehen im Vordergrund. • einen geordneten Unterrichtsablauf unterstützen und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen weitgehend 	

	selbstständig das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte. <ul style="list-style-type: none"> Die Spielregeln an die örtlichen Gegebenheiten anpassen 	Mögliche Kriterien: - sinnvolles Anbieten und Freilaufen - Dynamik, Beweglichkeit, Fintieren beim Laufspiel - taktisches Verhalten bei Angriff und Verteidigung 2. Entwicklung von Spielzügen SuS entwickeln in Teams Spielzüge, die anschließend vorgestellt werden müssen (ohne Gegner)
Urteilskompetenz	Urteilskompetenz	
Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen. 	Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <i>ihr</i> Flagfootball/Rugbyspiel hinsichtlich des leitenden Spielgedankens beurteilen, Schwächen und Stärken benennen und diese mit anderen Spielen vergleichen und bewerten 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens

(je nach dem, wofür man sich entschieden hat (Rugby oder Flagfootball); hier exemplarisch für Flagfootball)

1. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerischer Umgang mit Flagfootball - Erste Wurfversuche (Zielwürfe, Pässe etc.) - Umgang mit den Flags - Kleine Spiel zum Abziehen der Flags - Einführung erster Spielregeln <p>Es empfiehlt sich einmal zusammengestellte Teams für die Dauer des gesamten UV beizubehalten</p>
2. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Wurftechnik in Übungs- und Spielformen - Spielregeln werden erläutert und schrittweise bis zum Zielspiel umgesetzt - Erläuterung der versch. Positionen (Center, Quarterback etc.)
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunkt: Entwicklung von Lauf und Passwegen (mittels versch. vorgegebener Laufwegsmöglichkeiten (z.B: Cut, Curl etc.) werden Lauf- und Passwege entwickelt, erprobt und einstudiert - Anwendung derselben im Spiel (die Spielsituationen sollten dabei sukzessive erweitert werden (Spieleranzahl, ohne/mit Laufspiel, Art der Verteidigung etc.)
4. Block	<ul style="list-style-type: none"> -Schwerpunkt: Anwendung des Erlernten in Wettkampfsituationen
5. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Abschlusswettkampf - Lernerfolgskontrolle (siehe Bewertungskriterien)

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Vom Brennball zum Baseball	8	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- **(Spiel-) Regeln und deren Veränderungen**
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden, • in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln, • Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Bälle fangen, passen und weit werfen • Hindernisse und Bewegungsaufgaben im Spielfluss überwinden bzw. lösen • ihr sportliches Handeln der Spielsituation anpassen • auf sie zugeworfene Bälle mittels eines Schlägers treffen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagballweitwurf (200g) und Tennisballzielwurf nach Notentabelle (siehe Anhang)
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern. 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig faire Mannschaften bilden – ohne zu wählen • ein bekanntes Spiel spielen und kriteriengeleitet verändern und selbstständig weiterentwickeln sowie neue Regeln von außen in das Spiel integrieren 	
Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen. 	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • <i>ihr</i> Baseballspiel hinsichtlich des leitenden Spielgedankens beurteilen, Schwächen und Stärken benennen und diese mit anderen Spielen vergleichen und bewerten. 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens „Vom Brennball zum Baseball“	
1. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn des UV wird (bewusst) ein herkömmliches, einfaches Brennballspiel initiiert. Im weiteren Verlauf der Stunde werden Schülerideen, die das Spiel verändern und evtl. reizvoller machen, erläutert, in das Spiel integriert und erprobt und im Anschluss reflektiert. Denkbar sind u.a. verschiedene Bälle, unterschiedliche Freimale, Hindernisse und/oder Zusatzaufgaben auf der Laufstrecke etc.
2. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Das entwickelte Spiel aus der letzten Stunde wird aufgegriffen und erhält die Änderung, dass der zuwerfende Ball (jetzt ein kl. Softball) mit einem Softballschläger ins Feld geschlagen werden muss, nachdem der von einem Mitspieler zugeworfen worden ist. Weitere Regeln werden nacheinander in das Spiel integriert und jeweils reflektiert. • Zusatzregel: S. können „verbrennen“, wenn der Ball direkt aus der Luft von einem Gegenspieler gefangen wird. • Zusatzregel: S. können „verbrennen“, wenn ein Gegenspieler einen, zwischen zwei Freimalen laufenden S. mit dem Ball in der Hand berührt. • Zusatzregel: S. können „verbrennen“, wenn ein Gegenspieler, der im Ballbesitz sein muss (Ball in der Hand), ein Freimal besetzt, bevor der laufende S. dieses erreicht
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Im weiteren Verlauf des UV ist es der Lehrkraft überlassen, wie intensiv das Baseballspiel mit seinem komplexen Regelwerk erarbeitet wird. Obligatorisch sollte das Ausprobieren der Baseballausrüstung im Freien sein. Möglich sind hier Wurf- und Fangübungen (-spiele) mit Tennisbällen und Baseballhandschuh, Schlagübungen mit dem Baseballschläger, Wurfstaffeln etc. • Das Bilden der Mannschaften soll im Verlauf des UV von den SuS übernommen werden. Dabei ist im UG auf mögliche faire und auch auf evtl. diskriminierende Wahlmethoden einzugehen. Alternativen sollen erprobt werden.
4. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen, erproben und reflektieren des „richtigen“ Baseballs
5. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen, erproben und reflektieren des „richtigen“ Baseballs • Evtl. Durchführung eines Baseballturniers • Beginn der Notenabnahme
6. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlussspiel parallel zur Notenabnahme: Weitwurf (= Freiplatz) • Notenabnahme: Zielwurf (= Halle)

(von Tom)

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Entwickeln eines Unihockeyturniers	9	4

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**
 - soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
 - (Spiel-) Regeln und deren Veränderungen
 - **Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)**
- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden, • in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln, • Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • Lochbälle dribbeln, passen und gepasste Bälle annehmen • Bewegungsaufgaben auch im Spielfluss lösen • ihr sportliches Handeln der Spielsituation anpassen • regelgerecht auf dem Kleinfeld (Hallendrittel) Unihockey spielen (4 - 4 und 5 – 5) • regelgerecht auf dem „Minifeld“ (Drittel eines Hallendrittels) Unihockey spielen (2 – 2 oder 3 – 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewertet wird das Gruppenarbeitsergebnis (Turniermodus), das verschriftlicht abgegeben werden muss (Regeln, Ablauf, Aufbau).
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern. 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig faire Mannschaften bilden – ohne zu wählen • ein Turniersystem entwickeln, das einen Unihockeyspielbetrieb mit hoher Schülerbeteiligung (zeitgleich) ermöglicht 	
Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen. 	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • <i>ihr</i> Unihockeyturnier hinsichtlich der leitenden Spielidee (viel Beteiligung, wenig sitzen) 	

	beurteilen, Schwächen und Stärken benennen und bewerten.	
Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens		
1. Block	<ul style="list-style-type: none"> Zu Beginn des UV werden die grundlegenden Spieltechniken (siehe Internet bzw. Regel-Anhang [PDF]) vermittelt 	
2. Block	<ul style="list-style-type: none"> Die Klasse wird in 2 (bis 4) Gruppen geteilt. Die Aufgabe lautet: Entwickelt einen Unihockey-Turniermodus, der es möglichst vielen SuS gleichzeitig ermöglicht zu spielen. Berücksichtigt dabei die Möglichkeit des Spielerwechsels sowie die Übernahme der Schiedsrichterfunktion. Rahmenbedingungen: Ein Hallendrittel, ausreichend Bänke und kl. Kästen oder Kastenelemente, Hütchen etc. Die Gruppen haben nun Zeit „ihren“ Modus zu erarbeiten. 	
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> Weiterführung der Erarbeitung. Vorstellung der Ergebnisse. Erprobung und Bewertung der unterschiedlichen Turniersysteme. 	
4. Block	<ul style="list-style-type: none"> Erprobung und Bewertung der unterschiedlichen Turniersysteme. 	

(von Tom)

Anhang

- Benotung UV: „Vom Brennball zum Baseball“
- Langzeitbeobachtung

Benotung UV: „Vom Brennball zum Baseball“

Bewertung Weitwurf

	Schlagball (200g)	
Note	Ju.	Mä.
1+	45	32
1	42	30
1-	39	28
2+	37	26
2	35	24
2-	33	23
3+	31	22
3	29	20
3-	27	19
4+	25	18
4	22	16
4-	20	15
5+	18	14
5	16	12
5-	14	9

Bewertung Zielwurf

Die SuS müssen aus der Mitte der Halle (Basketballkreis) [*Anm.: die Entfernung muss noch erprobt werden! Evtl. ist eine größere Entfernung altersgemäßer*] mit Tennisbällen auf ein „Zielarrangement“ am Ende der Halle werfen. Dies besteht aus einem Weichboden (an der Wand), einer kleinen Turnmatte (mittig vor WB) und einer kleinen Keilmatte (mittig vor TM) [vgl. Foto – *Anm.: Muss noch gemacht werden! ☺*]. Der geworfene Ball darf vor dem Auftreffen im Ziel nicht den Boden berühren. Die SuS haben drei Würfe.

Wertung:

Treffer Weichboden: 1 Punkt
Treffer Turnmatte: 2 Punkte
Treffer Keilmatte: 4 Punkte

Notentabelle:

Note	Trefferpunkte
1	10 und 12
2	8 – 9
3	6 – 7
4	4 – 5
5	2 – 3
6	0 - 1

Die Noten aus Weit- und Zielwurf gehen zu jeweils 25% in die Note für das UV ein. Die fehlenden 50% ergeben sich aus der jeweiligen SoMi-Note.

Langzeitbeobachtung ("Der Schüler/in kann...")

[illegible]

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor I Ausdauernd laufen I	5-6	Je 6-8 Blöcke (Vorschlag)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

• **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

•

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-Sprung- und Wurf ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen, • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen, • beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben, • einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Dreikampf (Bundesjugendspiele) unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen • beim Laufen einer Mittelzeitausdauerleistung (20 für Klasse 5, 25 für Klasse 6) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben • Bewegungserfahrungen festigen und ausbauen (Klasse 6) 	Siehe Leichtathletik Bewertungsbogen Klasse 5 und 6 Bundesjugendspiele
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen • grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden • • 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • die für die Bundesjugendspiele bedeutsamen Übungs- und Wettkampfanlagen sachgerecht nutzen (Weitsprunganlage/Absprungzone, Sprint/Startblock, Anlaufgestaltung beim Schlagball) • die für die Bundesjugendspiele bedeutsamen Messverfahren sachgerecht anwenden (Weitsprung) 	Unterrichtsgespräch und Beobachtung

Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • die individuelle Gestaltung des Lauf tempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung anhand eigener Körperreaktionen beurteilen • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen 	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • die individuelle Gestaltung des Lauf tempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung (20 für Klasse 5, 25 für Klasse 6) anhand eigener Körperreaktionen beurteilen • an den Vorerfahrungen aus dem letzten Jahr anknüpfen und Vergleiche zu den eigenen Leistungen aus dem Vorjahr anstellen (Klasse 6) 	Unterrichtsgespräch und Beobachtung
---	---	-------------------------------------

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens „Sprintlauf – „Wie geht’s am schnellsten?“	
1. Block	<p>Thema: Schnelles Fortbewegen auf unterschiedlichste Art Ziel: Die SuS sollen Merkmale der Fortbewegung des Menschen erfahren und zur Erkenntnis gelangen, dass der Ballenlauf die schnellstmögliche Fortbewegung des Menschen ist. Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinative Aufgaben - Ausprobieren unterschiedlicher Laufarten - Herausfinden effektiver Bewegungsformen für den Sprint <p>Übungsbeispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Schnelllaufen erleben: Ballenlauf, das nötige „Krafttraining“, um 50-60m auf dem Fußballen durchlaufen zu können. → variantenreiches Seilspringen → Koordinationshüpfen (z.B. mit Armaufgaben) → Hüpfwettkampf (z.B. Hahnenkampf, Einbein-Hüpfstafetten) → Test: Einbein-Seilspringen auf Fußballen 30 x pro Bein <p>Verschiedenen Übungen zur Laufvielseitigkeit / Laufkoordination</p> <p><u>Freies Laufen:</u> durcheinander und Laufwege suchen; Schrittgestaltung selbst wählen <u>„Aufgaben laufen“:</u> mit einer Zeitung auf der Brust laufen; Bodenmarkierungen in rhythmischen / unrhythmischen Abständen treffen; Strecke mit bestimmter Schrittzahl zurücklegen <u>Figurenlaufen:</u> Formen von Buchstaben, zahlen, Gegenstände laufen; Choreografie laufen (öffnen, schließen, Richtung ändern); Tiere imitieren <u>Transportlauf:</u> Geräte tragen (Karton); Geräte übergeben (Tennisball); Geräte werfen, prellen, rollen; mit Geräten laufen (Partner trägt einen Stab) <u>Hindernislauf:</u> über Hindernisse; um Hindernisse herum; Laufen und Springen über Hindernisse; Laufen und Aufsetzen auf Hindernisse <u>Musiklauf:</u> gleichbleibender Rhythmus; wechselnder Rhythmus; aus- und einsetzender Rhythmus; laufen mit Klatschen <u>Richtungswechsel:</u> vorwärts-rückwärts-seitwärts; Slalomlauf; Zickzacklaufen; sich an Bodenmarkierungen wie Linie oder Hütchen orientieren <u>Lauf tempowechsel:</u> kontinuierlich; Temposteigerung; ruckartig; intervallförmig <u>Laufartwechsel:</u> mit kurzen Schritten; mit langen Schritten; Fußgelenkdribbling; mit Kniehub; mit Anfersen; Laufartwechsel <u>Gruppenlauf:</u> in der Reihe; in der Kette; als Überhollauf in der Reihe; Figurenlaufen; im Block laufen</p>

	<p><u>Partnerlauf:</u> hintereinander, nebeneinander; Schattenlaufen</p> <p><u>Geländewechsel:</u> in der Halle; im Wald; auf dem Rasen; bergauf, bergab; im Schnee; auf Sandboden; auf Kunststoff</p> <p><u>Arm-Bein-Koordination:</u> Laufen und Hüpfen mit verschiedenen Armhaltungen und Armaufgaben; gegengleiche, aktive Armarbeit beim Ablauf, beim Hüpfen; mit einem Ball prellend</p> <p><u>Laufen im Gleichgewicht:</u> auf einer Linie; über Bänke; auf einem Fußballen, drehend, rückwärts; blind laufen, hüpfend</p>
2. Block	<p>Thema: Vom Reagieren auf verschiedene Signale zum Tiefstart</p> <p>Ziel: Die SuS sollen erfahren, dass auf unterschiedliche Signalarten unterschiedlich schnell reagiert wird und die Technik des Tiefstarts kennenlernen</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reagieren auf unterschiedliche Reize - Reaktionsspiele aus unterschiedlichen Positionen - Kennen lernen des Tiefstarts <p>Übungsbeispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reagieren und starten → Reaktionsstarts, Verfolgungen → Sprintstafetten → Tapping, Reifenparcours
3. Block	<p>Thema: Brauchen wir zum Sprinten eine Technik?</p> <p>Ziel: Die SuS sollen Kriterien für eine richtige Lauftechnik nennen können und diese bei verschiedenen Stationen motorisch einüben</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten der Merkmale einer „richtigen“ Sprinttechnik - Erleben der Zusammenhänge von Schrittfrequenz und Schrittlänge <p>Übungsbeispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merkmale des Sprintens erfassen → 1) Hochstartstellung: aktive, gegengleiche Armbewegung. Arme sind „Frequenzgeber“ der Beine! → 2) Verhältnis Schritte – Frequenz: Frequenzkoordinationsleiter, d.h. Klebeband-Marken (Abstände: 50-65-80-95 cm) - gemeinsam sprinten
4. Block	<p>Thema: vom rhythmischen Laufen zum schnellen Überlaufen von Hindernissen</p> <p>Ziel: Die SuS sollen erkennen, dass schnelles Überlaufen einen Laufrhythmus erfordert.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmusschulung im Laufen - Überlaufen von Hindernissen <p>Erarbeiten eines individuell geeigneten Rhythmus bei unterschiedlichen Hindernisabständen</p>
5. Block	<p>Thema: Gemeinsames Sprinten</p> <p>Ziel: Die SuS sollen lernen, ihr eigenes Sprintvermögen einzuschätzen und in den Dienst der Mannschaft zu stellen.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mannschaftsaufgaben im Sprint - Selbsteinschätzung in einer vorgegebenen Sprintaufgabe <p>Mannschaftswettkämpfe „Risikosprint“ und Additionssprint“: <i>Risikosprint:</i> SuS versuchen, auf ein Startsignal innerhalb einer vorgegebene Zeit (6-8 Sek.) einen Gegenstand (Tennisball, Parteiband, Tennisring) aus einer selbst gewählten Zone („Risiko“) zu holen und über die Start-Ziel-Linie</p>

	<p>zurückzutransportieren. Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhält der Läufer die Punktzahl der erreichten Zone, ansonsten keinen Punkt.</p> <p><i>Additionssprint:</i> SuS haben 5 Sek. Zeit, um aus dem Hochstart eine Sprintstrecke, die von Versuch zu Versuch 1,5m länger wird, zu bewältigen.</p> <p>Es starten in allen Versuchen alle Teammitglieder zusammen. Auch bei einem Fehlversuch (= Nichterreichen der Ziellinie in der vorgegebenen Zeit) darf – muss aber nicht – bei der nächstlängeren Strecke mitgesprintet werden. Bei kürzeren Strecken gilt die Faustregel 10m = minus 1 Sek. Zeitvorgabe. Die höchste Punktzahl jedes Einzelnen zählt für das Teamergebnis.</p>
--	--

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor II Ausdauernd laufen II	7	6-8 Blöcke (Vorschlag)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

• **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

•

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 7	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-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, • beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben, • einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Dreikampf (Bundesjugendspiele) unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Eine "neue" Sprintdistanz > Training des 75 m Laufs ○ Ein "neuer" Schlagball > Würfe mit dem 200g - Ball • Festigen und erweitern der Bewegungserfahrungen aus den Klassenstufen 5 und 6 in den Disziplinen Weitsprung und Ausdauer (Mädchen: 800m bzw. Jungen: 1000 m-Lauf) • beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben Zu vermittelnde Kompetenz im Hinblick auf das Berufscurriculum: Kondition/ Ausdauer	Siehe Leichtathletik Bewertungsbogen Klasse 7 Bundesjugendspiele
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Wettkampfgeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • die für die Bundesjugendspiele bedeutsamen Übungs- und Wettkampfanlagen sachgerecht nutzen (Weitsprunganlage/Absprunzone, Sprint/Startblock, 	Unterrichtsgespräch und Beobachtung

Umsetzung auswerten, • selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.	Anlaufgestaltung beim Schlagball) • die für die Bundesjugendspiele bedeutsamen Messverfahren sachgerecht anwenden (Weitsprung) •	
Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können • die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung anhand eigener Körperreaktionen beurteilen	Unterrichtsgespräch und Beobachtung

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens „Vielseitige und spielerische Ausdauerschulung“	
1. Block	Thema: Ausdauer und Kraft schulen Ziel: Über einen längeren Zeitraum unterschiedliche Systeme belasten Inhalt: Läuferzirkel 1-2 Durchgänge „Läuferzirkel“. Belastung 30-40 Sek. Pro Station, in der Pause 30-40 Sek. (Traben, Gehen); 5 Minuten Serienpause. Es wird partnerweise gearbeitet. Ein Schüler übt am Gerät, der andere Schüler trabt/geht. Nach 30-40 Sek. Wechseln die beiden ihre Tätigkeit. Dann wird partnerweise zur nächsten Station gewechselt. (10-12 Stationen aufbauen) Ort: Halle Variation: Belastungszeit, Pausenlänge und Gestaltung der Pause (aktiv, passiv)
2. Block	Thema: Mit welcher Technik laufe ich längere Strecken? Ziel: Eine individuell angemessene Technik finden Aspekte: Körperhaltung, Fußaufsatz, Armarbeit, Laufrhythmus Inhalte: Lauf-ABC, Variation von Schrittlänge und Fußaufsatz Laufen und Gehen im Wechsel: 1-2-3-2-1 Min. (gleich lange Gehpausen) – je nach Leistungsfähigkeit der Klasse Belastungszeit verlängern. Je 2 x 20 m: ausgewählte Übungen aus dem Lauf-ABC Je 2 x 80 m locker laufen mit Betonung: <ul style="list-style-type: none"> a) Fußaufsatz <ul style="list-style-type: none"> - Abrollen über die Ferse - Mittelfuß - Fußballen b) Schrittlänge <ul style="list-style-type: none"> - kurze, frequenzorientierte Schritte - lange, abdruckorientierte Schritte - Reflexion: Meine individuelle Lauftechnik. Evtl. Hausaufgabe: 2 x pro Woche Ausdauerbelastung (z.B. 12 Min. Lauf, 30 Min. Rad oder Inliner), Eintrag ins Trainingstagebuch Ort: Halle, Sportplatz

3. Block	<p>Thema: Entwicklung von Tempo- und Streckengefühl</p> <p>Ziel: Belastungsempfinden entwickeln</p> <p>Inhalte: a) gleichmäßig über bestimmten Zeitraum laufen (flaches Gelände), evtl. als „Wendelläufe“, Pulsmessungen, z.B. 2-3-4-3-2-Min. mit je 2 Min. Gehpause b) gleich belastet in welligem Gelände laufen, Laufen und Gehen im Wechsel: 2 x 4 Min. (5 Min. Gehpause)</p> <p>Ort: Sportplatz und angrenzendes Gelände, Schulumfeld</p>
4. Block	<p>Thema: Spiel mit dem Tempo</p> <p>Ziel: unterschiedlich belastet laufen können</p> <p>Inhalte: Fahrtspiel im Gelände/Schulumfeld a) verschiedene Belastungen kennen lernen und steuern b) Geländeangepasst laufen (Schrittlänge, -frequenz) falls nicht möglich: rhythmisches Laufen oder Orientierungslauf/Schnitzeljagd</p> <p>Ort: Schulumfeld</p>
5. Block	<p>Thema: Das Laufabzeichen</p> <p>Ziel: Laufabzeichen Stufe 1 (15 Minuten) oder Laufabzeichen Stufe 2 (30 Minuten)</p> <p>Ort: Sportplatz</p>
Erweiterungsmöglichkeit	<p>Thema: „Ohne Moos – nix los?“</p> <p>Ziel: Sponsoren für einen sozialen Projekt gewinnen</p> <p>Inhalt: Sponsorenlauf planen und später durchführen und nachbereiten</p> <p>Ort: Klassenraum/Halle, Sportplatz</p>

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Ausdauernd laufen III Hochspringen	8-9	Je 6-8 Blöcke (Vorschlag)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**
- Gesundheit (f)
 - grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
-

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-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, • beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert– ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben, • einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können Vorbereitung auf den Herbstlauf: <ul style="list-style-type: none"> • beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (35' für Klasse 8 und 40' für Klasse 9) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit- erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben • einen Ausdauerwettkampf im Klassenverband (>3000m) durchführen (Klasse 8) • eine Mittelzeitausdauerleistung (Herbstlauf) unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen (Klasse 9) • "Hochspringen": • Erprobung verschiedener Sprungtechniken (Schersprung, Flugphase und Landung) • den/die flopspezifischen Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung in der Grobform ausführen 	Siehe Leichtathletik Bewertungsbogen Klasse 8 und 9 (evtl. für den Hochsprung alternative Modelle der Leistungsmessung) Siehe Tabelle Herbstlauf Klasse 9
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Wettkampfgeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können Vorbereitung auf den Herbstlauf: <ul style="list-style-type: none"> • einen Ausdauerwettkampf (>3000m) für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung 	Unterrichtsgespräch und Beobachtung

Umsetzung auswerten, • selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen. •	auswerten (Klasse 8) • einen Trainingsplan verstehen und für sich entwickeln, selbstständig für die Verbesserung der Ausdauerleistung (Herbstlauf) üben und trainieren; Möglichkeiten der Trainingskontrolle nutzen sowie den Leistungszuwachs (tabellarisch/graphisch) erfassen (Klasse 9) • Beispiele: Staffelwettbewerb, Bike & Run, Orientierungslauf • "Hochspringen": • einen Sprungkrafttest für die eigene Lerngruppe entwickeln • Durchführung verschiedener Hochsprungwettbewerbe (z.B. Sprungtechnikvorgabe, Hochsprung relativ, Hochsprung absolut, internationalen WettkampfregeIn)	
Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.	Die Schülerinnen und Schüler können • Belastungsintensitäten variieren und anpassen Vorbereitung auf den Herbstlauf: • Dosierungsexperimente (Walking, lockeres Laufen, zügiges Laufen) durchführen: Wie fühle ich mich nach 5, 15, 30 Minuten Belastung. SuS legen individuelle Protokolle an. • einen Vergleich anstellen zwischen subjektiver Einschätzung der Belastungsintensität und gemessener Pulsfrequenz • Zeitschätzläufe • Abwechslungsreiches Laufen: Fahrtspiel/Geländeläufe	Unterrichtsgespräch und Beobachtung

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens „ Weit weg und hoch hinaus“

1. Block	Thema: Springen vielfältig anbieten Ziel: Dokumentation der Vielfalt des Springens, unterschiedliche Sprungaufgaben erleben Inhalte: - Sprunggarten Unterschiedliche Sprungstationen wie Gräben, Hindernisse, Sprungbahnen: <u>Horizontales Springen:</u>
----------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Zonenspringen in die Weitsprunggrube - Rhythmisches Springen an der Reifenbahn bzw. über Gräben - Mehrfaches Springen an der Reifenbahn - Springen mit Stäben <p><u>Vertikales Springen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Springen auf den Mattenberg (wenn möglich) (1,00 – 1,40m) - Springen an der Hochsprunganlage (0,60m) (Sprungleine) <p>Die SuS werden in so viele Gruppen eingeteilt, wie Sprungstationen angeboten werden können.</p>
2. Block	<p>Thema: Verbesserung des Weitsprungs und des Mehrfachsprungs Ziel: Bewusstmachung von Körperkontrolle und Körperhaltung in den Horizontalsprüngen Inhalte: Springen an der Weitsprunggrube (Weichboden) mit unterschiedlichen Aufgaben (Kopfsteuerung, Oberkörperhaltung, Armführung). Mehrfachsprungen an der Sprungbahn und in die Weitsprunggrube.</p> <p>Paare bilden, die Paare erhalten die Aufgabe, die Reifenbahnen zu durchhüpfen bzw. zu durchspringen. Jeder der Partner soll an jeder Bahn fünf Wiederholungen durchführen. Der beobachtende Partner richtet sein Augenmerk auf (evtl. Beobachtungsbogen erstellen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Qualität der Bewegungsausführung - auf die Körperhaltung des Übenden (insbesondere auf die Kopfhaltung) - auf das Körpergleichgewicht und die Körperstabilität bei der Übung - auf die Bewegungsschnelligkeit bei der Übungsaufgabe
3. Block	<p>Thema: der Watussi-Sprung Ziel: Flugerlebnis, Motivation Inhalte: Sprungübungen mit Absprunghilfe. Erläuterung der ethnologischen Bedeutung des Watussi-Sprungs. Sprung-Wettkampf an der Hochsprunganlage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es werden zwei Sprungstationen (bei mehr vorhandenen Weichbodenmatten auch weitere) aufgebaut. Je nach Zahl der vorhandenen Sprungstationen werden die SuS in Gruppen eingeteilt, die grob nach dem Sprungvermögen differenziert werden sollten. - SuS üben an den Sprungstationen das Überspringen der gespannten Zauberschnur: vom ebenen Boden, vom Kastendeckel und vom Kastendeckel mit Unterteil. <u>Beobachtung:</u> Welche Höhe hilft mir, welche Höhe hilft mir nicht mehr? <u>Anmerkung:</u> Sprungstarke Schüler sollen mit geringerer Unterstützung arbeiten. - Diskussion der gemachten Erfahrungen; Einschätzung der SuS bezüglich der Hilfe durch einen erhöhten Absprung. - SuS ermitteln durch Ausprobieren die für die jeweilige Leistungsgruppe gefühlsmäßig optimale Absprungerhöhung. - SuS erproben schrittweise die ihnen mögliche maximale Sprunghöhe. - Diskussion der Sprungergebnisse in Relation zur bisherigen Hochsprungleistung sowie des Flugerlebnisses; die Diskussion der Sprungleistung kann zum Ausblick auf die 4. Doppelstunde genutzt werden. - Erläuterung des ethnologischen Hintergrundes des Sprungs <p>Der Watussi-Sprung Das ostafrikanische Volk der Watussi hatte ein Mannbarkeitsritual. Der Jüngling, dem es mit der Absprunghilfe eines Termitenhügels gelang, seine eigene Körperhöhe zu überspringen, wurde in die Reihe der (heiratsfähigen) Männer aufgenommen. Aus diesem Mannbarkeitsritual erwuchsen auch sportliche Wettkämpfe, die in der Literatur als „afrikanischer Sprung“ bezeichnet werden.</p>

	<p>In der Unterrichtspraxis wird der Termitenhügel durch einen Kastendeckel oder einen kleinen Turnkasten ersetzt und in der Halle auf Weichbodenmatten, im Freien in eine gut präparierte Weitsprunggrube ausgeführt.</p> <p>Empfohlen wird die Wertung: Körperhöhe minus übersprungene Höhe. Empfohlene Steigerung der Sprunghöhen ist 5 cm. Der Sprungstil wird freigestellt. Aus Sicherheitsgründen soll die Landung mit dem ersten Bodenkontakt der Füße vorgeschrieben werden.</p>																														
4. Block	<p>Thema: Sprungleistungen relativ</p> <p>Ziel: Kennenlernen unterschiedlicher Leistungsvoraussetzungen und Einschätzen von individuellen Leistungen</p> <p>Inhalte: Tests zur Ermittlung von Reichhöhe und Reichsprunghöhe. Ermittlung der tatsächlichen Sprungleistung</p> <ul style="list-style-type: none">- SuS werden in vier gleich starke und leistungshomogene Gruppen eingeteilt, Einrichtung der Übungsanlagen/Testanlagen- Ermittlung der Reichhöhe der SuS (fester Stand auf beiden Füßen, ganze Sohle auf dem Boden): Gemessen wird die größte mit den Fingerspitzen einer Hand erreichte Höhe.- Ermittlung der Reichsprunghöhe der SuS: gemessen wird die größte mit den Fingerspitzen einer Hand erreichte Höhe.- Diskussion über den Unterschied zwischen Reichhöhe und Reichsprunghöhe; Erkennen der individuellen Sprungleistung aus dem Stand.- SuS versuchen, eine am Tor schräg gespannte Leine aus dem Anlauf mit einbeinigem Absprung in der größtmöglichen Höhe zu berühren.- Vergleich der individuellen Reichsprunghöhen aus dem Stand und aus dem Anlauf: Womit bist du höher gekommen? Was war beim Absprung aus dem Anlauf anders?- Einführung des Wälzsprungs (Ausblick auf 5. Doppelstunde)- Reflexion und Ausblick: Wie nahe bist du deiner Körpergröße gekommen? Wer von euch hat den geringsten Abstand zu seiner Körpergröße geschafft? Wie schätzt du dich ein: Starker Springer (= gute Sprungkraft), geschickter Springer (= gute Technik)? Woran müsstest du zur Verbesserung arbeiten? <p>Unterscheidungskriterien Sprungtechniken</p> <table><tr><th>SPRUNGTECHNIK</th><th>Anlauf von</th><th>Anlaufwinkel</th><th>Anlauf</th><th>Körperteil zur Latte</th><th>Schwungbein</th></tr><tr><td>Hocksprung</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Schersprung</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Wälzsprung</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Flopsprung</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>Hinweise zu den Unterscheidungskriterien:</p> <p>Anlauf von: rechts, links, vorne</p> <p>Anlaufwinkel: spitz, weniger spitz, stumpf</p> <p>Anlauf: gerade, bogenförmig</p> <p>Körperteil zur Latte: Rücken, Seite, Bauch</p>	SPRUNGTECHNIK	Anlauf von	Anlaufwinkel	Anlauf	Körperteil zur Latte	Schwungbein	Hocksprung						Schersprung						Wälzsprung						Flopsprung					
SPRUNGTECHNIK	Anlauf von	Anlaufwinkel	Anlauf	Körperteil zur Latte	Schwungbein																										
Hocksprung																															
Schersprung																															
Wälzsprung																															
Flopsprung																															

Schwungbein: innen (=lattennahes Bein), außen (= lattenfernes Bein)

Kontrollblatt Reichhöhe/Reichsprunghöhe

Name	Körpergröße	Reichhöhe	Reichsprung aus dem Stand (beidb.)	Differenz zur Körpergröße	Reichsprung aus dem Anlauf (einb.)	Differenz zur Körpergröße	Hochsprungleistung Wahltechnik sh. 5. DSt.	Differenz zur Körpergröße

5. Block

Thema: Varianten des Hochsprungs

Ziel: Könnenlernen und Vergleich unterschiedlicher Anläufe und Möglichkeiten der Lattenüberquerung

Inhalte: Hochspringen über individuell angepasste Höhen in den Varianten

- Schersprung
- Rollsprung
- Straddle
- Flop

- Einteilung der Klasse in vier Übungsgruppen, die auf die beiden Hochsprunganlagen verteilt werden.

- SuS erhalten vier Sprungaufgaben an beiden Hochsprunganlagen, SuS haben die Gelegenheit, alle vier Sprungaufgaben an den Anlagen auszuprobieren; nach acht Minuten Aufgabenwechsel:

Anlage 1 (Lattenhöhe 60-90 cm):

- Hocksprung – frontaler Anlauf
- Wälzsprung – seitlicher Anlauf

Anlage 2 (Lattenhöhe 70-100 cm):

- Schersprung – seitlicher Anlauf
- Flopsprung – bogenförmiger Anlauf

- Reflexion: Welche Sprungaufgabe war am einfachsten, welche am schwierigsten und warum? Mit welchem Bein springst du am liebsten ab? Von welcher Seite bist du bei welcher Aufgabe abgesprungen? Bei welcher Aufgabe konntest du am einfachsten über die Latte springen?

- SuS werden in vier gleich starke Gruppen eingeteilt: Jeweils zwei erhalten eine der folgenden Aufgaben:

Üben und Verbessern im Hocksprung/Schersprung sowie Wälzsprung/Flopsprung.

Aufgabenkontrolle durch den Lehrer, ggf. mit Hilfen für SuS.

Üben an den Sprungstationen, nach 10 Minuten Wechsel der Sprungform. Aufgabenvariante: Verständigung mit den SuS auf jeweils eine Sprungvariante.

- Reflexion: Zusammenfassung der Schülererfahrungen: Welche Sprungform ist die effektivere? Welche Sprungform ist die angenehmere? Wo lagen die Schwierigkeiten bei den Sprungformen? Was müsste getan werden, um in den Sprungformen größere Höhen zu erreichen?

6. Block

Thema: Sprungwettkampf

Ziel: Es gewinnt nicht immer der, der am höchsten springt

Es werden insgesamt vier Sprungaufgaben vorbereitet:

- SuS werden per Los in vier gleich große Gruppen eingeteilt (ideal Achtergruppen). Aus jeder Gruppe müssen je zwei SuS die einzelne Sprungaufgabe absolvieren. Die Gruppenmitglieder stimmen sich untereinander über die Verteilung der Aufgaben ab. Kriterien: Sprungkraft, Schnelligkeit, Sprunggeschicklichkeit, Technik.
- Die Gruppen absolvieren nacheinander im Wechsel die vier Sprungaufgaben. Die Ergebnisse werden in einer Gruppenkarte und abschließend in ein Auswertungsplakat eingetragen. Die Ergebnisse der einzelnen Sprungaufgaben werden untereinander in eine Rangfolge gebracht. Die Summe der Rangplätze bei den vier Sprungaufgaben ergibt das Gruppenergebnis. Die Gruppe mit der niedrigsten Punktschme ist Sieger.
- Zusammentragen der Ergebnisse, Auswertung der Gruppenergebnisse. Rückblick auf das UV, Diskussion der Kriterien für individuelle Sprungleistungen.

Gruppe: _____

[illegible]

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen	Kennenlernen des Mediums Wasser: Von der Wasserbewältigung zur Wassersicherheit	5	2

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Wagnis und Verantwortung in und mit dem Medium Wasser (c)

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler entwickeln <ul style="list-style-type: none"> - ein grundlegendes Wasserbewegungsgefühl und lernen, diese elementaren Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen im Hinblick auf das sichere „Schwimmen können“ zu nutzen und damit reflexiv und verantwortungsbewusst umzugehen. Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - sich im Wasser fortbewegen und nutzen den Wasserwiderstand - ins Wasser springen - kennen Sprungregeln und wenden sie an - an und unter der Wasseroberfläche widerstandsarm gleiten und dabei Richtungsänderungen vornehmen - sich unter Wasser orientieren - kennen Tauchregeln und wenden sie an 	Auf eine Leistungsmessung wird bewusst verzichtet, da die Einführung in das Medium Wasser frei von Notendruck geschehen soll – Bewertung erfolgt über sonstige Mitarbeit
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> - einen schwimmbadspezifischen Organisationrahmen und grundlegende Regeln in der Schwimmhalle einhalten - sie können Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Kennenlernen des Mediums Wasser anwenden 		Unterrichtsgeschehen
Urteilskompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Leistungsstand in Bezug auf das Medium Wasser angemessen und verantwortungsbewusst für sich und ihre Mitschüler einschätzen 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimm- und Badregeln kennen lernen und wissen - Angemessenes Verhalten in Schwimmbädern/Ausrüstung <p>Lehrschwimmbecken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortbewegen im Wasser (Wasserwiderstand empfinden - den Abdruck des Wassers nutzen) <ul style="list-style-type: none"> ➔ Wie kann man sich im Wasser fortbewegen? Verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten z.B. Fang-, Gruppen- bzw. Staffelspiele und die entsprechenden Reaktionen des Körpers (Atmung) werden geprobt und reflektiert. - Springen im Wasser und ins Wasser: ungeformtes, experimentelles Springen <ul style="list-style-type: none"> ➔ Ziel: über spritzendes Wasser im Gesicht zum Kopf unter Wasser - Tauchen (mit offenen Augen): „Wie kann ich den Unterwasseraufenthalt interessant gestalten?“ Entwickeln und Erproben eines Tauchgartens mit ausgewählten Materialien. (ohne Schwimmbrille) ➔ z.B. Finger unter Wasser anzeigen (Partnerarbeit) - Atmung gegen den Wasserwiderstand: Gleichmäßig atmen - Atemrhythmus finden
2. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Statischer Auf- und Abtrieb: Experimentieren allein, mit Partner und mit vielen verschiedenen Materialien zum Versinken bzw. Auftreiben (z.B. ➔ zum Versinken z.B. Stäbe, mit Sand gefüllte Waschmittelflaschen usw. ➔ zum Auftreiben, z.B. Poolnoodeln, Schwimmbretter, Pull-buoys, Luftpolsterfolie, mit Luft gefüllte Müllsäcke usw./ „Toter Mann“, „Paket“) - „Der hydrodynamische Auftrieb“ – widerstandsarm gleiten <ul style="list-style-type: none"> ➔ Erproben verschiedener Möglichkeiten, widerstandsarm und in verschiedenem Tempo in Bauch-, Seiten und Rückenlage an und unter der Wasseroberfläche zu gleiten; „Baumstammflößen“ ➔ Was macht das Gleiten einfach bzw. schwer? – lang/klein machen, Muskeln anspannen vs. „Wackelpudding“, schmal/breit machen - Wiederholung Gleiten - Gleiten mit Steuerbewegungen (hoch/runter/links/rechts) - Aus dem Gleiten mit Steuerbewegungen fließender Übergang zu Tauchen nach Gegenständen/durch Unterwasserparcour - Spielformen um Grundfertigkeiten anzuwenden, verbessern und festigen (siehe Block 1 und 2)

Bewegungsfeld	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen	Wir lernen Kraulschwimmen und Brustschwimmen	5	8

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

(a, d)

•

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - eine Wechselzug- oder Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können beim Kraulschwimmen <ul style="list-style-type: none"> - gleichmäßig ins Wasser atmen und zur Seite einatmen, 	Brustschwimmen „gut“: symmetrische Arm- und Beinbewegung mit Außendrehung der Füße, Zusammenführen der Arme und Atmung ins Wasser „ausreichend“: Grobform der Technik mit erkennbar symmetrischen Arm- und Beinbewegungen

<ul style="list-style-type: none">- eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.	<ul style="list-style-type: none">- einen Wechselarmzug ausführen, indem sie den Arm mit hohem Ellenbogen locker über Wasser weit nach vorn bringen und zwischen Zug- und Druckphase unterscheiden,- einen gleichmäßigen Beinschlag aus der Hüfte mit gestreckten Füßen ausführen. <p>Die Schülerinnen und Schüler können beim Brustschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none">- zu Beginn der Armzugbewegung einatmen und in der Rückführphase der Arme ins Wasser gleichmäßig ausatmen,- einen symmetrischen Armzug als Zugbewegung bis auf Brusthöhe ausführen,- einen Beinschlag als symmetrische Schwunggrätsche mit nach außen gedrehten Fußspitzen ausführen. <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">- einen Startsprung vom Startblock regelkonform mit angemessener Technik ausführen und direkt in einen Schwimmstil übergehen,- aus dem Anschwimmen eine regelkonforme Kippwende mit angemessener Technik ausführen und direkt in einen Schwimmstil übergehen.	<p>Kraulschwimmen</p> <p>„gut“: rhythmisch-gleichmäßige Wechselarmzüge mit Atmung ins Wasser und Einatmung über die Seite; Rückholphase des Arms mit hohem, lockerem Ellbogen; gestreckte Füße beim Beinschlag aus der Hüfte</p> <p>„ausreichend“: Grobform der Technik mit erkennbarem Wechselarmzug und Kraulbeinschlag</p> <p>Mittelzeitausdauer in einer Schwimmtechnik</p> <table><tr><th>Note</th><th>Minuten</th></tr><tr><td>1+</td><td>10,00</td></tr><tr><td>1</td><td>9,30</td></tr><tr><td>1-</td><td>9,00</td></tr><tr><td>2+</td><td>8,00</td></tr><tr><td>2</td><td>7,30</td></tr><tr><td>2-</td><td>7,00</td></tr><tr><td>3+</td><td>6,30</td></tr><tr><td>3</td><td>6,00</td></tr><tr><td>3-</td><td>5,30</td></tr><tr><td>4+</td><td>5,00</td></tr><tr><td>4</td><td>4,30</td></tr><tr><td>4-</td><td>4,00</td></tr><tr><td>5+</td><td>3,30</td></tr><tr><td>5</td><td>3,00</td></tr><tr><td>5-</td><td>2,30</td></tr></table>	Note	Minuten	1+	10,00	1	9,30	1-	9,00	2+	8,00	2	7,30	2-	7,00	3+	6,30	3	6,00	3-	5,30	4+	5,00	4	4,30	4-	4,00	5+	3,30	5	3,00	5-	2,30
Note	Minuten																																	
1+	10,00																																	
1	9,30																																	
1-	9,00																																	
2+	8,00																																	
2	7,30																																	
2-	7,00																																	
3+	6,30																																	
3	6,00																																	
3-	5,30																																	
4+	5,00																																	
4	4,30																																	
4-	4,00																																	
5+	3,30																																	
5	3,00																																	
5-	2,30																																	
<p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">- einen schwimmbadspezifischen Organisationrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen und Springen einhalten- sie können Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Kennenlernen des Mediums	<p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">- anhand einer Abbildung den Ablauf der Antriebsmechanismen durch Armbewegungen und Beinschlag erklären.																																	

Wasser anwenden		
	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Leistungsstand realistisch einschätzen • grobe Fehler ihrer Mitschüler erkennen und ggf. korrigieren 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens (Wir lernen Kraulschwimmen nach der progressiven Teillernmethode)		
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen im Lehrschwimmbecken (Staffeln mit verschiedenen Aufgaben, Rennen, Delfinsprünge, Baumstammflößen) - Praktischer Erstversuch (SuS schwimmen einzeln die Technik Kraul, dabei grobe Einschätzung des Leistungsstandes) - <u>Einführung der Beintechnik</u> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Grundelemente der Beinbewegung (Fußstellung, aus der Hüfte, kein Fahrradfahren etc.) • Übungen am Beckenrand • Übungen auf Querbahnen mit/ohne Schwimmbrett (so laut wie möglich, so leise wie möglich, so wenig wie möglich, so schnell wie möglich, mit Flossen) • Wasserlage wechseln: Kraulbeinschlag in Seitlage, ohne Brett, Wechsel Rücken-Bauchlage • Übungen auf Querbahnen in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer schwimmt einer gibt Feedback) - <u>Einführung des Startsprungs</u> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Grundelemente des Startsprungs (Körperhaltung, Eintauchwinkel, Gleitphase etc.) • Übungen am Beckenrand (im Sitzen, im Hocken, im Stehen, ohne Absprung, mit Absprung) • Übungen am Beckenrand in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer springt einer gibt Feedback) • Sprünge vom Startblock (erst Fußsprünge, dann Kopfsprünge) 	
4. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen im normalen Becken (10 min Ausdauerschwimmen, so viel Kraulanteil wie möglich) - <u>Einführung der Armbewegung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Grundelemente der Armbewegung (Überwasser- und Unterwasserphase, Arm- und Handhaltung, Zug- und Druckphase etc.) • Übungen auf Querbahn mit/ohne Pullbuoy (Einarmschwimmen, Hoher Ellbogen, Reißverschlusschwimmen, Fensterschwimmen, Deckenzeigen, Abschlagkraul) • Kontrastübungen: Armzug mit gestreckten Armen (Windmühle) und mit normaler Vortriebsbewegung • Vortrieb verändern: <ul style="list-style-type: none"> • Mit geballter Faust schwimmen • Mit gespreizten/zusammengepressten Fingern schwimmen • Mit locker gehaltenen Fingern schwimmen • Zugzahlschwimmen: Zugzahl z.B. über 25 m ermitteln – dann reduzieren oder Zugzahl vorgeben • Übungen auf Querbahnen in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer schwimmt einer gibt Feedback) - Wdh. Startsprung (Sprünge vom Beckenrand, Sprünge vom Startblock, Übergang Startsprung Schwimmbewegung) 	
5. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen im normalen Becken (10 min Staffelschwimmen, so viel Kraulanteil wie möglich) - <u>Zusammenführen der Arm- und Beinbewegung</u> 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen auf Querbahnen (verschiedene Anzahl von Beinschlägen auf einen Armzug ausprobieren) • Übungen auf Querbahnen in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer schwimmt einer gibt Feedback) <p>- <u>Einführung der Atmung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Wann atme ich, wie atme ich beim Kraulschwimmen) • Übungen am Beckenrand (Stehiefes Wasser, Hände auf den Beckenrand, Kopf zwischen Arme ins Wasser, links und rechts einatmen, ins Wasser ausatmen) • Übungen auf Querbahnen mit/ohne Pullbuoy (hoher Ellbogen, Rotation um Körperlängsachse, verschiedene Rhythmen ausprobieren 2er, 4er) • Atmung mit Brett-Beinschlagübung: zuerst Kopf nach vorne zum Einatmen, Ausatmen ins Wasser, dann Kopf seitlich drehen • Übungen auf Querbahnen in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer schwimmt einer gibt Feedback) <p>- <u>Wdh. Startsprung (Startsprünge vom Startblock)</u></p>
6. Block	<p>- Aufwärmen im normalen Becken (Ausdauerschwimmen oder Staffeln)</p> <p>- Übungsphase Kraulschwimmen, Vorbereitung der Abnahme Technik Krauschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Schwierigkeiten dürfen sich einen Trainer aus Klasse aussuchen, alle anderen üben in Kleingruppen • Alle Hilfsmittel (Schwimmbrett, Pullbuoy, Flossen) können eingesetzt werden <p>- <u>Abnahme Technik Kraulschwimmen</u></p> <p>- Freies Springen vom Startblock, eventuell Salto rückwärts vom Beckenrand</p> <p>- Wasserball oder andere Spielformen</p>

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens (Wir lernen Brustschwimmen nach der progressiven Teillernmethode)	
7. Block	<p>- Aufwärmen im Lehrschwimmbecken (Spiele bsp.: Hamburger Fähre, Baumstammflößen, Haifischfangen), im normalen Becken (Einschwimmen)</p> <p>- Praktischer Erstversuch (SuS schwimmen einzeln die Technik Brust, dabei grobe Einschätzung des Leistungsstandes)</p> <p>- <u>Einführung des Armzuges und der Atmung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Grundelemente des Armzuges in Verbindung mit der Atmung • Übungen am Beckenrand • Übungen auf Querbahnen bzw. im Lehrschwimmbecken mit/ohne Pullbuoy, mit/ohne Schwimmbrett • Übungen auf Querbahnen bzw. im Lehrschwimmbecken in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer schwimmt einer gibt Feedback) <p>- <u>Einführung der Kippwende</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Grundelemente der Kippwende (passives Beugen der Arme, seitliches Abkippen, Rotationen um Körperachsen etc.) • beidhändiges Anschlagen beim Brustschwimmen • einhändiges Anschlagen beim Kraulschwimmen • Übungen aus dem Anschwimmen • Übungen aus dem Anschwimmen in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer springt einer gibt Feedback)
8. Block	<p>- Aufwärmen im Lehrschwimmbecken (Spiele bsp.: Hamburger Fähre, Baumstammflößen, Haifischfangen), im normalen Becken (Einschwimmen)</p> <p>- <u>Einführung der Beinbewegung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Grundelemente der Beinbewegung (Demo und Abbildungen) • Übungen auf der Bank und am Beckenrand

	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen auf Querbahn mit/ohne Schwimmbrett/Pullbuoy • Übungen auf Querbahnen in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer schwimmt einer gibt Feedback) <p>- <u>Wdh. und Vertiefung der Kippwende</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen aus dem Anschwimmen in einem Schwimmstil
9. Block	<p>- Aufwärmen im normalen Becken (10 min Staffelschwimmen, so viel Brustanteil wie möglich)</p> <p>- <u>Zusammenführen der Arm- und Beinbewegung mit Atmung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Eselsbrücke: Arme und Beine werden zeitgleich zur Körpermitte gebracht • Übungen auf Querbahnen • Übungen auf Querbahnen in Partnerarbeit (Leistungsstarker mit Leistungsschwachem, einer schwimmt einer gibt Feedback) <p>- <u>Wdh. und Vertiefung der Kippwende</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen aus dem Anschwimmen mit verschiedenen Schwimmstilen in Partnerarbeit
10. Block	<p>- Aufwärmen im normalen Becken (Ausdauerschwimmen oder Staffeln)</p> <p>- Übungsphase Brustschwimmen, Vorbereitung der Abnahme Technik Brustschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Schwierigkeiten dürfen sich einen Trainer aus Klasse aussuchen, alle anderen üben in Kleingruppen • Alle Hilfsmittel (Schwimmbrett, Pullbuoy, Flossen) können eingesetzt werden <p>- <u>Abnahme Technik Brustschwimmen</u></p> <p>- Freies Springen vom Startblock, eventuell Salto rückwärts vom Beckenrand</p> <p>- Wasserball oder andere Spielformen</p>

Bewegungsfeld 5	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Bewegen an Geräten – Turnen <ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten (Bank oder Balken, Barren oder Reck, Boden, Sprunggerät) • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen • Akrobatik 	Erlernen verschiedener Einzelelemente am Boden, die anschließend in einer (Partner-) Kürübung präsentiert werden sollen.	5	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)**

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten • technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Springen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben, 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • einzelne Körperteile oder den gesamten Körper anspannen und gestreckte Körperpositionen einhalten (z.B. Hochziehenstand, Kerze, Körperpendel) • verschiedene Körperpositionen für das jeweilige Element einnehmen (z.B. Kinn auf die Brust, Kleinmachen für die Rolle vw., bzw. Ganzkörperstreckung für den Handstand) 	Notenabstufung für Bodenturnen <p>Ausreichende Leistung: Rolle vw + Strecksprung</p> <p>Zufriedenstellende Leistung: Rolle vw + Rad bzw. Radwende in der Grobform (nicht ganzgestreckte Beine und nicht durch die Senkrechte geturnt)</p> <p>Gute Leistung: Rolle vw + Rad bzw. Radwende, Handstand abrollen in Grobform</p>

<ul style="list-style-type: none"> • am Boden, leistungsbezogen rollen, stützen, springen, sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten verbinden • in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. <p>Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben, • sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. <p>Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten. 	<p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Turnelementen entsprechend Hilfestellungen leisten (z.B. Klammergriff am Oberschenkel beim Handstand), den sicherheitsrelevanten Geräteaufbau und -abbau bewerkstelligen. <p>Urteilskompetenz Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Kürübungen ihrer MitschülerInnen bzgl. der Schwierigkeit und Ausführungsqualität einschätzen und bewerten 	<p>Sehr gute Leistung: Ausführung der Turnelemente in technisch sauberer Ausführung</p>

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Block	Vom Purzelbaum zur Rollen vw anfangs mit Hilfe von schiefer Ebene, mit erhöhtem Absprung, ... Stundenziel: Rolle vw ohne Hilfsmittel
2. Block	Vielfältiges Stützen an Geräten (Hocken, Hockwende, Flanke über Bänke, Kleinkästen etc.) Stundenziel: Rad über die Bank bzw. am Boden
3. Block	Aufschwingen in den Handstand und Abrollen mit Partnersicherung (Klammergriff am Oberschenkel) in binnendifferenzierten Kleingruppen (Vom Krabbelhandstand über Aufschwinghilfe vom hüfthohen Kasten bis zum freien Handstand mit Abrollen
4. Block	Erproben der Verbindungsmöglichkeiten (Strecksprung, Strecksprung halbe Drehung, Impulsschritt, Nachstellschritt) der erlernten Elementen zu einer zusammenhängenden Übung mit Partner. Hierbei sollte auf eine besonders sorgfältige Ausführung hingearbeitet werden
5. Block	Einübung der kompletten Partner-Kürübung unter besonderer Berücksichtigung der Körperspannung, technisch-koordinativ und ästhetisch-gestalterischen Merkmalen
6. Block	Präsentation der Kürübung (Einschätzung des Schwierigkeitsgrades und der Qualität der Ausführung)

Bewegungsfeld 5	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Bewegen an Geräten – Turnen <ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten (Bank oder Balken, Barren oder Reck, Boden, Sprunggerät) • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen • Akrobatik 	Erlernen der Hocke über den Kasten.	6	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten • technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Stützen, Springen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben, • am Sprunggerät stützen, springen sowie 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die SuS können <ul style="list-style-type: none"> • einzelne Körperteile oder den gesamten Körper anspannen und gestreckte Körperpositionen einhalten (z.B. beim Strecksprung und der 1. Flugphase Sprunghocke) • verschiedene Körperpositionen für die Hocke einnehmen (z.B. Knie zur Brust führen und Kleinmachen, Körper strecken bei der Landung) • Mit den Beinen gleichzeitig in die 	Notenabstufung für das Bodenturnen Ausreichende Leistung: Hocke über den hüfthohen Kasten mit Hilfestellung Zufriedenstellende Leistung: Hocke über den schulterhohen Kasten mit Sicherheitsstellung, sichere Landung in den Stand Sehr gute Leistung: Ausführung der Hocke über den Querkasten oder Längskasten ohne Sicherheitsstellung mit technisch sauberer Ausführung

<p>Bewegungsfertigkeiten an Kästen ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. <p>Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess • beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben, • sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. <p>Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten. 	<p>Absprunghilfe springen, mit den Händen schnellkräftig abdrücken, nach dem Sprung in den sicheren Stand gelangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erst springen, wenn die Hilfestellung bereit ist, Absprunghilfe und Mattenaufbau korrigieren, nach dem Sprung sofort die Matte verlassen etc. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Turnelementen entsprechend Hilfestellungen leisten (z.B. Klammergriff am Oberarm), den sicherheitsrelevanten Geräteaufbau und -abbau bewerkstelligen. <p>Urteilskompetenz Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Hocke ihrer MitschüleInnen bzgl. der Schwierigkeit, Ausführungsqualität und benötigte Hilfestellung einschätzen und bewerten 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Block	Sprungerfahrungen sammeln: Vielfältige Sprünge mit einbeinigem und zweibeinigem Absprung mit,- und über Hilfsmittel wie Reifengassen, Matten, Kartons, Zauberschnüre, kl. Kästen und Kastenoberteile, dem Partner als Gerät, sowie Springen im Rhythmus.
2. Block	Springen und Stützen an Kästen von unterschiedlicher Höhe mit Reutherbrett (insbesondere durch die Kastengasse zweier Querkästen). Dabei Knie zum Oberkörper bringen als Vorübung zur Sprunghocke. Erarbeitung des beidbeinigen Absprungs und „Absprungpunkt“ am Reutherbrett.
3. Block	Aufhocken auf Kästen unterschiedlicher Höhe (Binnendifferenzierung). Partner oder Kleingruppen beobachten Absprungsverhalten und Absprungstelle am Brettchen (z.B. mit Kontrollkarte).
4. Block	Hocke über den Querkasten (Kästen von hüfthoch bis schulterhoch). Erprobung und Festigung der Hilfestellung (je zwei Schüler stehen auf der Matte hinter dem Kasten und greifen den Oberarm im Klammergriff. Wichtig: Hilfestellung bis in den sicheren Stand beibehalten).
5. Block	Festigung der Hocke über den Kasten sowie der Hilfe,- oder Sicherheitsstellung. Hände werden nur kurz aufgesetzt („heiße Herdplatte“), Hände drücken schnellkräftig ab. Binnendifferenzierung nach oben: Hocke über den Längskasten erproben, dabei weit fassen (Markierungsstrich ca. 2/3 vom Kastenanfang entfernt.)
6. Block	Präsentation der Hocke (Einschätzung des Schwierigkeitsgrades und der Qualität der Ausführung)

Bewegungsfeld 5	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Bewegen an Geräten – Turnen • Turnen an Geräten (Reck und Sprung bzw. Schwebebalken)	Erlernen verschiedener Einzelelemente am Reck und Sprung bzw. Schwebebalken, die anschließend in einer Kürübung bzw. eines Sprunges eingeübt und angewendet werden sollen.	7	8

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)**
- **differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)**

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die SuS können • an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinative grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden, • an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die SuS können • in gestreckter Armhaltung ihren Körper in verschiedenen Hangpositionen bringen und halten (z.B. Sturzhang, Kipphang, Hocksturzhang) • unter Körperspannung verschiedene Körperbewegungen für das jeweilige Element durchführen (z.B. Aufschwünge, Umschwünge, Unterschwünge, Sprünge, Schritte, Stände und Drehungen) und	Notenabstufung für Reckturnen und Sprung Ausreichende Leistung Reck: Sprung in den Stütz – Felgabschwung in den Stand– Unterschwung aus der Schrittstellung Ausführung kann stellenweise unsauber sein Sprung: Aufhocken und Strecksprung über den Querkasten (0,90 m) Ausführung kann stellenweise unsauber sein

<p>bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen, • zwischen Sicherheitsstellung und Hilfestellung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern. <p>Methodenkompetenz Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen, • Bewegungsgestaltungen und – kombinationen zusammenstellen und präsentieren, • sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer 	<p>zeigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich über die Hilfestellung oder Sicherheitsstellung verständigen und diese in abgesprochenen Situationen anwenden • realistische und fordernde Selbsteinschätzung bei Sprüngen, Hänge und Abgängen • Gefahrensituationen erkennen und minimieren <p>Methodenkompetenz Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Reck und die Sprunggeräte sicher transportieren sowie auf- bzw. abbauen, • alleine und in Kleingruppen kurze und präzise Aufgaben selbstständig und eigenverantwortlich bearbeiten • verschiedene Turnübungen am Reck sinnvoll verbinden • turnerische Bewegungen einer Kleingruppe erläutern und präsentieren 	<p>Zufriedenstellende Leistung:</p> <p>Reck: Felgaufschwung – Felgumschwung vorl. rw. Niedersprung – Unterschwung Ausführung kann teilweise nur mit Hilfestellung geturnt werden</p> <p>Sprung: Hocke über das Pferd quer (1,0 m) Turnelement kann ggf. nur mit Hilfe-, Sicherheitsstellung geturnt werden</p> <p>Gute Leistung:</p> <p>Reck: Sprung in den Stütz – Überspreizen eines Beines – Mühlumschwung – Spreizabsitzen Ausführung wird stellenweise in Grobform geturnt</p> <p>Sprung: Grätsche über den Längskasten (1,10 m) Ausführung mit kleinen Unsauberkeiten möglich</p>
---	--	---

<p>Bewegungen erläutern.</p> <p>Urteilskompetenz Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen, • eine Präsentation – alleine oder in einer Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten. 	<p>Urteilskompetenz Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die individuellen Leistungsunterschiede am Turngerät benennen und daraufhin Grenzerfahrungen im Turnen erläutern • Turnübungen anhand eines Beobachtungskatalogs bewerten 	<p>Sehr gute Leistung:</p> <p>Reck: Kippe – Umschwung vorl. rw. – Unterschwing Ausführung der Kippe mit Hilfestellung möglich</p> <p>Sprung: Hocke über den Längskasten (1,10 m) Sicherheitsstellung möglich</p>
---	---	--

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	<p>Vom affenartigen Hängen zu verschiedenen turnerischen Hängepositionen am Reck. Dabei sollen die turnerischen Übungen mit Bewegungsaufgaben (z.B. Balltransport, Drehungen, hängender Torhüter) verknüpft werden. Einführung in das Aufschwingen durch Hochlaufen am schräg gestellten Kasten soll kennengelernt und angewendet werden.</p> <p>Wiederholung von Bodenturnübungen</p>
2. Block	<p>Aufschwünge vielfältig erleben: Mit Gerät – oder Partnerhilfe erlernen die SuS den Knie- und Felgaufschwung am Reck. Durch Hochlaufen an einer an der Wand stehenden Weichbodenmatte, an einem schräg gestellten Langkasten, an einem kleinen Kasten, mit Partnerhilfe (Stützen an Lendenwirbelsäule und Oberschenkelrückseite); Sprünge in den Stütz.</p> <p>Der Reiz des Sprunges: Aufsprünge aus kurzem Anlauf auf Quer-, Langkasten mit verschiedenen Höhen; sichere Landung auf der Bodenturnmatte</p> <p>Auf dem Schwebebalken: Vielseitige Aufgänge und Schritte kennenlernen und einüben; Achtung auf Armhaltung und Blickrichtung des Turners</p>
3. Block	<p>Bewegen auf dem Turngerät – Umschwünge: Knie- und Felgumschwünge werden mit Partnerhilfe (Stützen an Lendenwirbelsäule und Oberschenkelrückseite) erlernt. Dabei sollen die SuS sowohl die Aufgänge und Hängepositionen der letzten Stunden mit einbringen. Im Stütz soll das Vor-, Ein- und Schraubenspreizen sowie das Drehen am unteren Holm als Bewegung am Turngerät neu gelernt werden. Wer kann die meisten Bewegungen am Turngerät? Langsame Reduzierung der Schwenkhilfen.</p> <p>Auf dem Schwebebalken: Stände und Sprünge sind besondere Kunststücke.</p> <p>Sprung: Vom Bocksprung zur Sprunggrätsche über verschiedene Geräte (z.B. Partner, Pferd, Querkasten). Helfergriff: Oberarmklammergriff mit schnellem Zurückweichen</p> <p>Wiederholung von Bodenturnübungen</p>
4. Block	<p>Runter vom Gerät! - Abgänge vom Turngerät. Die SuS lernen verschiedene Turnelemente zum Abgang vom Gerät. Vom Leichten zum Schweren an Übungsstationen: Niedersprung – Hüftabzug und Senken – Spreizabsitzen – Felgunterschwung – Hockwende Hohe Wende – Hocke</p> <p>Auf dem Schwebebalken: Balkennahe Elemente und Drehungen erweitern unser Fertigkeiten am Schwebebalken</p> <p>Vom Aufhocken an der Kastentreppe zur Hockwende am Querkasten nach kurzem Anlauf. Das Aufknien verhindert das Anheben des Gesäßes! Einführung der Sprunghocke über das Pferd</p> <p>Turnen braucht Sicherheit: Wir lernen die Sicherheits- und Helfergriffe (besonders für leistungsschwächere SuS)</p>
5. Block	<p>Kombiniere deine Turnbewegungen in verschiedener Weise! Für unterschiedliche Leistungsanforderungen werden jeweils Übungsverbindungen pro Turngerät angeboten. Dies kann schon in Anlehnung an die Bundesjugendspiele im Turnen (Reck) geschehen.</p> <p>Auf dem Schwebebalken: Abgänge runden meine Turnübungen als Ganzes ab. Übungsverbindungen vielfältig kombinieren.</p> <p>Ggf. Video-Analyse Teil 1</p> <p>Wiederholung von Bodenturnübungen</p>
6. Block	<p>Neue Möglichkeiten am Turngerät! Variiere deine Übungsverbindungen am Reck und nimm neue Übungen in dein Turnen auf. Wann sind die Turnübungen geturnt?</p> <p>Anhand eines (selbst erstellten) Beobachtungskatalogs sollen die SuS ihre Turnübungen als nicht geturnt, als geturnt, als gut geturnt und als hervorragend geturnt einschätzen. Welche Teilbewegungen werden mit hoher/niedriger Ausführungsqualität geturnt?</p> <p>Der lange Flug! Die Sprunghocke und die schrittweise Verlängerung der Flugphase durch Sensibilisierung des Sprungbereiches, durch Veränderung des Brettabstandes,</p>

	durch einen Doppelbock. Vorbereitung auf die Sicherheitsführerschein-Prüfung
7. Block	Festigung und Erweiterung des erlernten Sprunges am Quer- und Langkasten. Ein hoher Flug bewirkt einen langen Flug. Ggf. Video-Analyse Teil 2
8. Block	Sprünge über den Längskasten und das Längspferd.

Bewegungsfeld 5	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Bewegen an Geräten – Turnen <ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten (Bank oder Balken, Barren oder Reck, Boden, Sprunggerät) • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen • Akrobatik 	Erlernen verschiedener Einzelelemente am Boden, die anschließend in einer (Partner-) Kürübung präsentiert werden sollen. Wiederholen verschiedener Turnelemente an diversen Geräten, Erlernen neuer Elemente am Barren (Sturzhangkippe), im Hinblick auf eine langfristige Vorbereitung auf einen Turnwettkampf	8	9

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)**

Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten • technisch-koordinative* und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Springen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben, 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die SuS können <ul style="list-style-type: none"> • einzelne Körperteile oder den gesamten Körper anspannen und gestreckte Körperpositionen einhalten (z.B. Hochzehenstand, Kerze, Körperpendel) • verschiedene Körperpositionen für das jeweilige Element einnehmen (z.B. Kinn auf die Brust, Kleinmachen für die Rolle) 	Notenabstufung für Bodenturnen Ausreichende Leistung: Rolle vw + Streck sprung,+ Rad bzw. Radwende in Grobform Zufriedenstellende Leistung: Rolle vw + Rad bzw. Radwende mit ganz gestreckten Beinen und durch die Senkrechte geturnt Gute Leistung: Rolle, +Rad+ Handstand abrollen in Grobform. Sehr gute Leistung: Ausführung der Turnelemente in technisch sauberer

<ul style="list-style-type: none"> • am Boden, leistungsbezogen rollen, stützen, springen, sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten verbinden, schwingen und schaukeln • in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst* handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. <p>Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ* beim Bewegen an Geräten Hilfen geben, • sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. Sich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten <p>Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten. <p>Entscheiden mit welcher Übung an</p>	<p>vw., bzw. Ganzkörperstreckung für den Handstand</p> <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Turnelementen entsprechend Hilfestellungen leisten (z.B. Klammergriff am Oberschenkel beim Handstand), den sicherheitsrelevanten Geräteaufbau und –abbau bewerkstelligen. <p>Urteilskompetenz Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigenen und die Kürübungen ihrer MitschülerInnen bzgl. der Schwierigkeit und Ausführungsqualität einschätzen und bewerten 	<p>Ausführung Barren:</p> <p>Ausreichende Leistung: Sprung in den Stütz.. Übung 4 am Barren zumindest in Grobform, über den Holm schwingen!</p> <p>Zufriedenstellende Leistung: Übung 3</p> <p>Gute Leistung: Übung 2</p> <p>Sehr gute Leistung: Schwungstemme vw. Oder rw. Bzw. Oberarmkippe+ hohe Wende</p> <p>Reck: Ausreichende Leistung: Felgaufschwung mit Hilfe+ Unterschwing in Grobform</p> <p>Zufriedenstellende Leistung: Siehe oben , in guter Ausführung, oder Aufschwung Umschwung, Unterschwing aus dem Stand in Grobform</p> <p>Gute Leistung: Aufschwung, Umschwung + Unterschwing aus dem Stütz in Grobform</p> <p>Sehr gute Leistung: Siehe Oben in guter bzw. sehr guter Ausführung, oder Einfügen von Hocke oder Kippe in die Kürübung</p>
---	--	---

<p>welchen Geräten die höchstmögliche Punktzahl erreicht werden kann</p> <p>*Zu vermittelnde Kompetenzen im Hinblick auf das Berufscurriculum.</p>		<p>Stufenbarren:</p> <p>Ausreichende Leistung: Übung 3 in guter Ausführung</p> <p>Zufriedenstellende Leistung: Übung 4 in Grobform</p> <p>Gute Leistung: Übung 4 in guter Ausführung, oder Übung 5 in Grobform</p> <p>Sehr gute Leistung: Übung 6 in Grobform</p> <p>Sprung:</p> <p>Ausreichende Leistung: Kreishockwende in guter Ausführung (Po Hoch)</p> <p>Zufriedenstellende Leistung: Hocke über Bock</p> <p>Gute Leistung: Hocke über Kasten quer</p> <p>Sehr gute Leistung: Hocke quer in sehr guter Ausführung mit Brett 1m, oder Hocke längs</p> <p>Schwebebalken: Ausreichende Leistung: Übung 3 in Grobform</p> <p>Zufriedenstellende Leistung: Übung 4 in Grobform</p> <p>Gute Leistung: Übung 5</p> <p>Sehr gute Leistung: Übung 5 in top Ausführung oder Übung 6</p>
--	--	--

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Boden: Wdh. Der bereits erlernten Bewegungeg, Rollr, Rad, Handstand abrollen; Stärkere Schüler, erlernen des HÜ
2. Block	Wdh. Der erlernten Bewegungen an Schwebebalken und Sprung, Einführung schwierigerer Übungen für leistungsstärkere
3. Block	Wdh. Von Aufschwung, Umschwung, Unterschwung, Kippe und Hocke können als neue Übungen eingeführt werden
4. Block	Erlernen neuer Bewegungen am Barren: Schwingen, Flanke, Kehre,Wende, Schwingen im Oberarmhang, Hängen im Sturzhang
5. Block	Wdh. Schwingen, Hinführung zur hohen Wende mit Sicherheitsstellung, vom Sturzhang über Sturzhangkippe zur Oberarmkippe
6. Block	Wdh dererlernten Elemente, Einüben verschiedener Barrenübungen laut alter BUJU Vorgaben
7. Block	Gezieltes Trainieren verschiedener Übungen an Geräten mit Ziel möglichst hohe Wertigkeiten zu erreichen
8. Block	Anhand der Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit 3 Übungen an 3 Geräten sicher turnen können, Übungsablauf und Reihenfolge erinnern, Ziel: flüssiges Turnen
9. Block	Detailliertes Trainieren von Verbesserungsmöglichkeiten / Feinabstimmung der Übung(Haltung) Körperspannung, sicheres Stehen bei Abgang vom Gerät..) Generalprobe für BUJU

Bewegungsfeld 5	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Bewegen an Geräten – Turnen <ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten (Bank oder Balken, Barren oder Reck, Boden, Sprunggerät) • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen • Akrobatik 	Entwicklung, Einübung und Präsentation einer akrobatischen Gruppengestaltung.	9	4

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

- **Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)**

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen oder verbinden • an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die SuS können <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene akrobatische Grundelemente (das Brett, die Bank, der Stuhl, die Galionsfigur und der Flieger) auf grundlegendem Niveau ausführen und verbinden 	Notenabstufung für die Akrobatik Ausreichende Leistung: einfache akrobatische Grundelemente (die Bank, das Brett, das Tor) werden in der Grobform beherrscht, aber technisch noch leicht unsauber ausgeführt (fehlende Körperspannung und -streckung). Zufriedenstellende Leistung: weitere akrobatische Elemente (die Galionsfigur, die 3er Pyramide, der Stuhl) werden beherrscht und angemessen verbunden und präsentiert Gute und sehr gute Leistung: alle akrobatischen Elemente (der Stuhl, der Flieger,

<p>sachgerecht ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations-und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs-und Gestaltungskriterien benennen. <p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren sich in turnerischen Übungs-und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern 	<p>Methodenkompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> den Postern und Lernkarten gezielt Informationen entnehmen und diese selbstständig miteinander und sozial verträglich einüben eine akrobatischen Bewegungsgestaltung als Gruppenübung zusammenstellen und präsentieren die akrobatischen Fachbegriffe und -Bezeichnungen kennen und diese bei der Kommunikation anwenden sowie die Ausführung der akrobatischen Elemente erläutern 	<p>das Brett, die Galionsfigur zu dritt oder ohne Unterstützung der Hände, die 6er Pyramide) werden beherrscht, ansprechend verbunden und technisch sauber geturnt. Die Gruppe präsentiert ihre Übung sehr synchron (ev. musikalische Untermalung bzw. einheitliche Turnkleidung)</p>
---	---	---

Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> eine turnerisch Präsentation - allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten 	Urteilskompetenz Die SuS können <ul style="list-style-type: none"> die akrobatische Gruppengestaltung bzgl. der Schwierigkeit und Ausführungsqualität einschätzen und bewerten 	
--	---	--

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Erproben verschiedener akrobatischer Einzelelemente in Kleingruppen anhand von Bewegungskarten und Poster, die in der Halle ausliegen und aufgehängt sind (z.B. im Stationsbetrieb): Die Bank, der Stuhl, das Tor, die Galionsfigur, der Flieger, das Brett). Besprechung der Sicherheitsaspekte: nie auf die Wirbelsäule treten, bei „Stopp“ sofort Pyramide auflösen, bei der Bank den Rücken anspannen und den Kopf leicht in den Nacken nehmen etc.
2. Block	Festigung und Erlernen weiterer Einzelelemente in der Kleingruppe, z.B. von der Bank zur Bank- Pyramide. Erproben von turnerischen Verbindungsmöglichkeiten (Räder, Rollen, Kopfstand, Standwaage).
3. Block	Entwicklung der akrobatischen Zielübung in der Gruppe (5-8 Personen) nach Festlegung technisch-koordinativ und ästhetisch-gestalterischen Merkmalen sowie der Bewertungskriterien
4. Block	Einübung und Präsentation der akrobatischen Gruppenübung (Einschätzung des Schwierigkeitsgrades und der Qualität der Ausführung)

Bewegungsfeld 6	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit und ohne Handgerät (z. B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Gymnastik mit Materialien (z. B. Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher) oder mit Objekten (z. B. Besen, Stühle, Schirme) • Fitnessgymnastik (z. B. Rope-Skipping, Step-Aerobic) • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop) oder Jonglage 	Erlernen und variieren eines bulgarischen Volkstanzes anhand des Gestaltungskriteriums Raum (Schwerpunkt Gruppierungsform)	5	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Bewegungsgestaltung (früher: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten) (B)

- **Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)**
- **Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)**
- **Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (früher: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern) (A)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen (KLP) Klasse 5 +6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Konkret Klassenstufe 5+ 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6) <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz 		Notenabstufung für die gesamte Gruppe in ganzen Noten 1 = Synchronität, Passung auf die Musik, Bewegungsfluss, Kreativität; zeigen 5 verschiedener Gruppierungsformen, sinnvolle

<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben, • grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden, • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben, 	<p>Ss. können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine konkrete Bewegungsabfolge (bulgarischer Volkstanz) zu Musik imitieren, variieren. - Die Aufstellungsformen (Kreis, Viereck, Gasse, Reihe,...) anwenden und beschreiben 	<p>Übergänge in die Gruppierungsformen 2 = Kriterien wie 1, leichte Unsicherheiten in Bewegungsfluss oder/ und Passung auf die Musik 3 = Unsicherheiten in Bewegungsfluss und Passung auf die Musik, 4 Gruppierungsformen, Schwächen in einem weiteren Kriterium 4 = wie 3 mit Schwächen in einem weiteren Kriterium 5 = deutliche Schwierigkeiten in Bewegungsfluss und Passung auf die Musik, Schwächen in drei weiteren Kriterien 6: Verweigerung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Methodenkompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen, • einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. 	<p>Ss. können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den bulgarischen Volkstanz anhand des Gestaltungskriteriums Raum (Gruppierungsform) variieren und präsentieren 	
<ul style="list-style-type: none"> • Urteilskompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten. 	<p>Ss können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Choreographien ihrer MitschülerInnen unter dem Schwerpunkt Gruppierungsform beschreiben und bewerten. 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Einführung eines bulgarischen Volkstanzes (Beschreibung, siehe Anhang) (vormachen – nachmachen)
2. Block	Einführung des Gestaltungskriteriums Raum mit Schwerpunkt auf Gruppierungsformen (Kreis, Viereck, Dreieck, Gasse, Reihe...), anhand derer die Ss. den erarbeiteten bulgarischen Volkstanz in Gruppen von 8 od. 10 Schülern variieren sollen. Stundenziel soll sein, aus der Grundform des bulgarischen Volkstanzes eine Variation zu kreieren, die als Mittelteil der Gesamtchoreographie dient, d.h. Aneinanderreihung Grundform A – Variation B – Grundform A
3. Block	Üben an den Gruppenchoreographien
4. Block	Üben an den Gruppenchoreographien
5. Block	Üben an den Gruppenchoreographien sowie Präsentation und Bewertung
6. Block	Präsentation und Bewertung der Gruppenchoreographien

Anmerkungen:

A) bulgarischer Volkstanz (Hochzeitstanz)

Links:

Frunza theoretisch: http://www.herwigmilde.de/TB_pdf/Frunza.pdf

Frunza praktisch: http://www.youtube.com/watch?v=6-B_kfge7JY

Aufstellung im Doppelkreis (wie im Kugellager).

Männer innen – Frauen außen.

NICHT gegenüber sondern **nebeneinander!**

Frauen sind bei den Männern eingehakt (wie altes Pärchen).

Alle gehen im Uhrzeigersinn los: 8 Schritte, mit re beginnend.

Dann trennen sich die Paare, indem jeder 4 kleine Schritte rückwärts geht, man schaut sich jetzt an! (Vorsicht Männer! Im Innenkreis könnten sie mit den Rücken aneinander stoßen).

Dann 3 Schritte auf der Stelle (man könnte auch stampfen oder trampeln sagen!)

Dann 3 x klatschen!

Dann in 8 Schritten umeinander herumgehen (man geht aneinander vorbei, ohne die eigene Blickrichtung zu verändern, also ist man ganz kurz quasi Rücken an Rücken, back to back)

Dann hakt der Herr die ihm **RECHTS gegenüberstehende Dame** ein und tanzt mit ihr in 8 Schritten umeinander herum und in die Ausgangsstellung.

Jetzt beginnt das Karussell von vorn – nur mit einem anderen Partner.

Es wird getanzt und gewechselt, bis man keine Lust mehr hat! 😊

Bewegungsfeld 6	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit und ohne Handgerät (z. B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Gymnastik mit Materialien (z. B. Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher) oder mit Objekten (z. B. Besen, Stühle, Schirme) • Fitnessgymnastik (z. B. Rope-Skipping, Step-Aerobic) • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop) oder Jonglage 	Ballkorobics – Erlernen und entwickeln unterschiedlicher Aerobicsschritte in Kombination mit Ballbewegungen; entwickeln einer eigenen Ballkorobic-Kür in Kleingruppen unter Berücksichtigung kennengelernter Gestaltungskriterien	6	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Bewegungsgestaltung (früher: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten) (B)

- **Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)**
- **Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)**
- **Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (früher: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern) (A)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen (KLP) Klasse 5 +6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Konkret Klassenstufe 5+ 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6) <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz 		Notenabstufung für die gesamte Gruppe in ganzen Noten 1 = Berücksichtigung der Kriterien Raum und Zeit, Bewegungsfluss, Kreativität; zeigen 5 verschiedener Raumvariationen (z.B.: weit –

<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben, • grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden, • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben, 	<p>Ss. können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine konkrete Bewegungsabfolge mit dem Ball imitieren sowie zeitlich und räumlich variieren. - ihre Bewegungen aufeinander abstimmen, indem sie Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit entwickeln - die verschiedene Raumvariationen (z.B.: weit – eng; hoch-tief; unterschiedliche geometrische Formen; Reihen-Linien; Raumausrichtung der Front) und Zeitvariationen (z.B.: langsam-schnell; crescendo-decrescendo; punktiert; Synchronität-Asynchronität etc.) anwenden, erkennen und beschreiben. 	<p>eng; hoch-tief; unterschiedliche geometrische Formen; Reihen-Linien; Raumausrichtung der Front) mit fließenden Übergängen sowie 3 Zeitvariationen (z.B.: langsam-schnell; crescendo-decrescendo; punktiert; Synchronität-Asynchronität etc.); Abstimmung innerhalb der Gruppe</p> <p>2 = Kriterien wie 1, leichte Unsicherheiten in Bezug auf Umsetzung der Kriterien Raum + Zeit</p> <p>3 = Unsicherheiten in Bezug auf Umsetzung der Kriterien Raum + Zeit und/oder fehlende Raum- bzw. Zeitvariationen</p> <p>4 = wie 3 mit Schwächen in einem weiteren Kriterium</p> <p>5 = deutliche Schwierigkeiten in Bezug auf Umsetzung der Kriterien Raum und Zeit; Bewegungsfluss; Kreativität; Übergänge; Abstimmung innerhalb der Gruppe und ggf. Passung auf die Musik</p> <p>6: Verweigerung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Methodenkompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen, • einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. 	<p>Ss. können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nach Auseinandersetzung mit den Gestaltungskriterien Raum und Zeit diese für ihre Choreographie nutzen und umsetzen - miteinander eine Gruppen-Choreographie entwickeln und diese präsentieren 	
<ul style="list-style-type: none"> • Urteilskompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache ästhetisch-gestalterische 	<p>Ss können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Choreographien ihrer MitschülerInnen unter den Kriterien 	

Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.	Raum und Zeit beschreiben und bewerten.	
--	---	--

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Durchführen vorbereitender Spiel- und Übungsformen mit Ball und Musik
2. Block	Erlernen unterschiedlicher Aerobic-Schritte in Kombination mit Ballbewegungen (pro Teilnehmer möglichst 1 Ball); Vertiefung des Gestaltungskriteriums Raum (aus Jgst. 5!) und Einführung des Gestaltungskriteriums Zeit
3. Block	Entwickeln und Erproben unterschiedlicher Aufstellungsformen; Raumrichtungen und Variationen in Bezug auf das Kriterium Zeit
4. Block	Entwickeln einer eigenen Ballkorobics-Kür innerhalb der Kleingruppe unter Berücksichtigung der erarbeiteten Kriterien Raum und Zeit
5. Block	(wie 4. Block)
6. Block	Präsentation und Bewertung

Anmerkungen:

Für den ersten Block eignen sich Spiel- und Übungsformen zunächst ohne Musik mit Ballübergabe zum Nachbarn; passen prellen, schwingen des Balls; Hören des Ballkontaktes auf den Boden; synchrones Dribbeln (sich aufeinander abstimmen zu zweit, zu dritt,...) ; Wurfgenauigkeit und Änderung der Wurfrichtung; Richtungswechsel;

1. Bewegungsformen mit Prollen

- Prollen im Stand - „Gehen“
 - „Grundschrift“ (Schritt vor & zurück) - „Hampelmann“ / „Jumping Jack“
 - „in die Hocke gehen“
 - auf der Stelle **marschieren** (Knie bleiben immer leicht gebeugt!)
 - „Joggen“
 - „Tap-Schritte“: rechtes und linkes Bein im Wechsel nach vorne tippen (dabei Ferse vorne aufsetzen).
- Variation: Taps zur Seite (links und rechts), Taps nach hinten (re & li Bein)
- „Step-touch“: Schritt mit seitlicher Bewegung (nach links und rechts),
- Variation: Füße mit der Fußspitze vor oder hinter dem Körper „kreuzen“
- Doppelter „Step-touch“: dabei B. werfen, prellen oder vor Körper kreisen

- „**Pull-back**“: Schritt in seitlicher Bewegung, dabei wird der Unterschenkel gebeugt, so dass der Fuß hinter dem Oberschenkel „verschwindet“.
- „**Knee-lift**“: Knie abwechselnd vor dem Körper im 90° Winkel hochziehen.
- „**Jumping-Jack**“: Beine gleichzeitig zur Seite grätschen und schließen (Beinbewegungen: Hampelmann), dabei Tempovariationen / B. prellen, werfen
- „**Low-kick**“: gehüpfter Schritt: Beine abwechselnd von hinten nach vorne „kicken“, dabei Arme schwingen

Variation: Beine zur Seite, dabei Ball werfen oder prellen

Armbewegungen, die mit den Bewegungsformen kombiniert werden können:

- Ball prellen: einhändig (links und rechts abwechselnd) oder beidhändig
- Ball nach oben werfen und auffangen
- Ball vor dem Körper nach links und rechts schwingen
- Ball mit gestreckten Armen nach vorne halten
- Ball (über dem Kopf) hochhalten
- Ball nach vorne bzw. nach oben drücken
- Ball hinter den Rücken: Arme beugen
- Ball hochhalten, dann Arme nach hinten abknicken und wieder strecken

Die beschriebenen Bewegungsformen und Armbewegungen sollten anschließend räumlich und zeitlich variiert und anschließend mit anderen Bewegungsformen kombiniert werden.

Mögliche Bewegungskombinationen: 2 Schritte kombiniert mit 2 Armbewegungen

1. „**Step-touch**“ (B. nach vorne drücken) & „**pull-back**“ (B. von unten hochziehen)
2. „**Knee-lift**“ (B. über dem Kopf nach oben strecken) & „**Jumping Jack**“ (B. prellen)
3. „**Tap-Schritte**“ nach **vorne** (Arme vor dem Körper beugen) & zur **Seite** (Ball vor dem Körper nach links und rechts schwingen) & nach **hinten** (Arme gestreckt hoch und runter bewegen)

Musik:

- „Chart Attack 01/03“: Musik für Rope Skipping (128 – 134 Spm)
- „Around the World“: Musik für Rope Skipping

Die Musik sollte einen klar hörbaren "Beat" haben und so ausgesucht sein, dass sie die Übenden motiviert.

Quelle: Daniela Strotmeier: Ballkorobics – das Koordinationstraining mit Ball, Musik und Aerobicementen

Bewegungsfeld 6	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit und ohne Handgerät (z. B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Gymnastik mit Materialien (z. B. Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher) oder mit Objekten (z. B. Besen, Stühle, Schirme) • Fitnessgymnastik (z. B. Rope-Skipping, Step-Aerobic) • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop) oder Jonglage 	Erlernen verschiedener Jump-Style-Schritte anhand derer eine Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum erarbeitet werden soll.	7	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Bewegungsgestaltung (früher: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten) (B)

7. Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
8. Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)
9. Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (früher: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern) (A)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen (KLP) Klasse 7-9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Konkret Klassenstufe 7 – 9: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6) <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können	Die Ss sollen: <ul style="list-style-type: none"> - eine Auswahl von Jump-Style-Schritten erarbeiten, diese variieren und mit eigenen Ideen kombinieren und zu einer Choreographie zusammenfügen - die Jump-Style-Choreographie besonders unter dem Aspekt Raum 	Folgende Kriterien sind zu erfüllen 1: Bewegungsfluss, Passung auf die Musik; Choreo enthält selbsterfundene Schritte, Platzwechsel, mind. 5 unterschiedliche Gruppierungsformen, mind. 3 Raumwege, kreative und flüssige Übergänge, klare

<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern, • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren, • Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren, • eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern. 	<p>(unterschiedliche Raumwege, Ebenen, Gruppierungsformen) und Bewegungsqualität anspruchsvoller gestalten</p>	<p>Anfangs- und Endposition; Bewegungsebenen werden ausgenutzt 2: wie 1, mit leichten Unsicherheiten in Bewegungsfluss oder/ und Passung auf die Musik 3: wie 2 allerdings nur 4 Gruppierungsformen und Schwächen in einem weiteren Kriterium 4: wie 3 mit Schwächen in zwei weiteren Kriterien 5: deutliche Schwierigkeiten in Bewegungsfluss und Passung auf die Musik, Schwächen in drei weiteren Kriterien 6: Verweigerung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Methodenkompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern. 	<p>Die Ss sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gemeinsam unter Berücksichtigung der erarbeiteten Kriterien in der Kleingruppe an einer Jump-Style-Choreographie arbeiten 	
<ul style="list-style-type: none"> • Urteilskompetenz 		

Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, • bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen. 	Die Ss. sollen: <ul style="list-style-type: none"> - Die Jump-Style-Schritte und – Choreographien mit den erarbeiteten Kriterien vergleichen und beurteilen. 	
---	---	--

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Ss bewegen sich zum Rhythmus des Tamburins (Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn); die verschied. Bewegungsgrundformen werden daraufhin thematisiert und in Notenwerten ausgedrückt. Anschließend sollen die Ss. In Kleingruppen ihre Vornamen rhythmisieren (klatschen + bewegen in Bewegungsgrundformen). Anhand der Bewegungsgrundformen wird der Begriff Bewegungsqualität erarbeitet (z.B. wie unterschiedlich kann man gehen? (gespannt, dynamisch, trampelnd, weich, leise, sanft, schleichend, im Fersengang, auf Fußspitzen, mit gestreckten Füßen, mit Armeinsatz, hängenden Armen etc.) Das Kriterium Raum wird zusätzlich besprochen. Auf welchen Wegen/ Ebenen/ in welchen Formationen kann man sich durch den Raum bewegen)?
2. Block	Die Jump-Style-Schritte werden einzeln erarbeitet (Imitationsmethode) und beispielhaft aneinandergereiht und wiederholt.
3. Block	In Kleingruppen verändern und erweitern die Ss. die bisher erarbeitete Jump-Style-Choreographie mit eigenen Ideen
4. Block	Siehe 3. Block
5. Block	Unter Berücksichtigung der im ersten Block erarbeiteten Inhalte zu Bewegungsqualität und Raum werden die Choreographien selbstkritisch betrachtet und verfeinert
6. Block	Präsentation, Beurteilung und Bewertung der neuen Jump-Style-Choreographien

Anmerkungen:

Beschreibung der 4 Jump-Style-Schritte

Grundschrift

2x Rechtskick,
1x Linkskick,
1x Linkstep,
1x Umsprung

Double toe-tep	2x Rechtskick, 1x Linkskick, 1x Linkstep, 1x Umsprung
Open-Close	2x Rechtskick, 1x Linkskick, 1x Linkstep, 1x Rechtstep nach rechts, 1x Rechtstep nach links, 1x Rechtstep nach rechts, 1x Rechtstep nach links,
Einhakeln	2x Rechtskick, 1x Linkskick, 1x Linkstep, 1x Rechtstep nach rechts, rechtes Bein in linke Kniekehle einhakeln beide Arme nach oben nehmen) auf linkem Bein 3x hüpfen, dabei zeigt das rechte Knie nach li/re/li

Link zum Tutorial (Vorsicht, Kraftausdrücke enthalten): <https://www.youtube.com/watch?v=QJBdzUfSVuc>

Kompetenzerwartungen (KLP) Klasse 7-9	Spezifische Kompetenz in der Jahrgangsstufe 8	Leistungsbewertung
<p>Konkret Klassenstufe 7 – 9: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewege ns – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern, • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren, • Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren, • eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern. 	<p>Die Ss sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Auswahl von Möglichkeiten der Variation von tänzerischen Choreographien durch die Hinzunahme von Alltagsgegenständen, wie Stühlen, Besen und Regenschirmen kennen lernen und kreativ zu einer Choreographie zusammenfügen • die Choreographie soll besonders unter dem Aspekt „Kreativität“ gestaltet werden und greift die Merkmale „Raum und Gruppierungsformen“ erneut auf. 	<p>Folgende Kriterien sind zu erfüllen</p> <p>1: Bewegungsfluss, Passung auf die Musik; Choreo enthält selbsterfundene Schritte, Platzwechsel, mind. 3 unterschiedliche Gruppierungsformen, mind. 2 Raumrichtungen, kreative und flüssige Übergänge, klare Anfangs- und Endposition; Bewegungsebenen werden ausgenutzt Die Alltagsgegenstände werden auf mind. 3 verschiedene Weisen aktiv in den Tanz integriert (s.u.)</p> <p>2: wie 1, mit leichten Unsicherheiten in Bewegungsfluss oder/ und Passung auf die Musik</p> <p>3: wie 2 allerdings nur 4 Gruppierungsformen und Schwächen in einem weiteren Kriterium</p> <p>4: wie 3 mit Schwächen in zwei weiteren Kriterien</p> <p>5: deutliche Schwierigkeiten in Bewegungsfluss und Passung auf die Musik, Schwächen in drei weiteren Kriterien</p> <p>6: Verweigerung</p>
<ul style="list-style-type: none"> Methodenkompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>	<p>Die Ss sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gemeinsam unter Berücksichtigung der 	

<ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern. 	<p>erarbeiteten Merkmale, in der Expertengruppe und Kleingruppe an einer Choreographie mit den Alltagsmaterialien (Besen, Schirm und Stuhl) arbeiten.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Urteilskompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, • bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen. 	<p>Die Ss. sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choreographien mit den erarbeiteten Kriterien vergleichen und beurteilen. 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens in der Jahrgangsstufe 8•

Anbindung an den Lehrplan: Gymnastik mit Materialien, z. B. Besen, Stühle, Schirme

1. Block	<p>Ziel: Förderung der Kreativität im Tanz</p> <p>Material: 10 Stühle, 10 Besen und 10 Regenschirme (müssen SuS selbst mitbringen)</p> <p>Aufwärmen: SuS laufen mit Geräten durch die Halle (nur die Stühle bleiben am Platz – SuS laufen frei durch die Halle)</p> <p>Dei Signale werden vereinbart: (so werden die drei Merkmale des Kriteriums „Kreativität“ eingeführt)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gehe um den Stuhl, den Besen, den Schirm herum, so dass Du in den Vordergrund trittst. 2. Präsentiere deinen Gegenstand in einer Freeze-Pose, so dass Du in den Hintergrund trittst. 3. Benutze Deinen Gegenstand um eine gymnastische Pose zu unterstützen. <p>Reflexion der 3 Merkmale.</p> <p>Erarbeitung: SuS Bilden Expertengruppen zu einem „Handgerät“ und erarbeiten für die unterschiedlichen Merkmale Posen und Bewegungen und halten diese schriftlich fest.</p> <p>Expertengruppen erarbeiten eine erste kleine Choreographie für ihr Gerät.</p> <p>Präsentation</p>
2. Block	Aufwärmen: s.o.

	<p>Experten präsentieren den anderen SuS ihre Ideen in Dreiergruppen.</p> <p>Erarbeitung: SuS einigen sich in Dreiergruppen auf ein Gerät und erarbeiten zunächst eine Minichoreographie, in der 3 Merkmale enthalten sind.</p> <p>Präsentation einiger Gruppen.</p> <p>Aufgabe für die nächsten 3 Blöcke: Erfindet eine Choreographie mit Handgerät, in der mindestens 1x jedes Merkmal vorkommt, findet zusätzlich interessante Übergänge und achtet auf Synchronität. Integriert 2 Gruppierungsformen, sowie 2 Bewegungsrichtungen.</p>
3. Block	Erwärmung, Arbeit an der Choreo. Sollten Gruppen vorzeitig fertig sein, können sie andere Handgeräte hinzunehmen.
4. Block	Erwärmung, Arbeit an der Choreo.
5. Block	Erwärmung, Arbeit an der Choreo (evtl. Beginn der Präsentation).
6. Block	Präsentation, Beurteilung und Bewertung der Choreographien auch von Schülerseite aus.

Bewegungsfeld 6	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit und ohne Handgerät (z. B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Gymnastik mit Materialien (z. B. Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher) oder mit Objekten (z. B. Besen, Stühle, Schirme) • Fitnessgymnastik (z. B. Rope-Skipping, Step-Aerobic) • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop) oder Jonglage 	Erlernen verschiedener Aerobic-Schritte anhand derer eine Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und Form erarbeitet werden soll.	9	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Bewegungsgestaltung (früher: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten) (B)

Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch

Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)

Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (früher: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern) (A)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen (KLP) Klasse 7-9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Konkret Klassenstufe 7 – 9: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6) <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und 	Die Ss sollen: <ul style="list-style-type: none"> - eine Auswahl von Aerobic-Schritten erarbeiten - mithilfe dieser und unter Berücksichtigung von 	Leistungsbewertung siehe Erläuterungen unten

<p>Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern, • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren, • Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren, • eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern. 	<p>Gestaltungskriterien aus den Gestaltungsbereichen Raum, Zeit, Dynamik und Form eine Gruppenchoreographie gestalten und präsentieren</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Methodenkompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und 	<p>Die Ss können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In einer Gruppe mithilfe der Gestaltungskriterien aus den Bereichen Raum, Zeit, Dynamik und Form eine eigene Aerobicchoreographie entwickeln 	

erläutern.		
<ul style="list-style-type: none"> • Urteilskompetenz <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, • bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen. 	<p>Die Ss. können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ihre eigenen Choreographien und die ihrer Mitschüler anhand der erarbeiteten Gestaltungs-/ Bewertungskriterien aus den Bereichen Raum, Zeit, Dynamik und Form bewerten. 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	SuS erarbeiten Aerobicsschritte und kombinieren diese unter der Berücksichtigung der Kriterien Raum und Zeit zu einer ersten Bewegungsabfolge (Wiederholung der Kriterien aus den vorangegangenen U-vorhaben.
2. Block	Thematisierung des Gestaltungsbereichs „Form“ . SuS sollen thematisch anknüpfend an Bewegungen aus dem Sport (z.B. Kraularmzug, Bogenschießen) oder Alltag (z.B. Haare kämmen, jmdm. winken...) Armbewegungen für die Weiterentwicklung ihrer Choreographien gestalten, hierbei sollen unter Berücksichtigung des Gestaltungsbereichs Dynamik Kontraste zwischen „harten“ und „weichen“ Bewegungen erkennbar sein
3. Block	SuS verändern ihre Choreographien im Hinblick auf die musikalische Vorlage, dabei soll die Musik im Hinblick auf den Wechsel von Strophe und Refrain und/ oder auf besondere Klangereignisse in Bewegung umgesetzt werden
4. Block	SuS erarbeiten ihre Choreographien mithilfe aller besprochener Kriterien
5. Block	SuS üben ihre Choreographien
6. Block	Präsentation, Beurteilung und Bewertung der neuen Aerobic-Choreographien

Leistungsbewertung Aerobic Choreographie

Gestaltungskriterien in Gruppen und Paarchoreographien:

Zeit	Raum	Dynamik	Formaler Aufbau
z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Übereinstimmung von Musik und Bewegung • Tempo-variationen zwischen schnell - langsam • gleichzeitig (synchron) nacheinander asynchron • im Kanon • Pause/ zeitliche Zäsur 	z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts...) • Raumdimensionen (hoch, tief, weit,) • Nutzung des vorhandenen Raums • Gruppierungsformen (Aufstellung: nebeneinander, im Kreis, im Viereck, ...) • Bewegungslinien/ Ornamente (gerade, wellenförmig...) 	z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Variation des Krafteinsatzes/ dynamische Kontraste zwischen, weich-hart • Spannung- Entspannung • Körperspannung • Betonungen • Änderungen der Intensität (kontinuierlich, stufenförmig) 	z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Klangvorlage in Bewegung • Passung von Thema/ Motiv und Musik • Schwierigkeitsgrad der Elemente (Schrittfolgen, Drehungen, Sprünge) • Originalität von Ideen, Objekten... • Übergänge zwischen Gruppierungsformen, Motiven... • Deutliche Anfangs-/ Schlussposition

Die Gestaltungskriterien sind gleichzeitig Bewertungskriterien, welche verschieden kombiniert zur Bewertung von Gruppen- und Paarchoreographien genutzt werden können. Sie dienen auch als Grundlage für Beobachtungsaufträge an die SuS.

Leistungsbewertung Aerobic-Choreographie

	Überein-	Gruppierungsformen & Bewegungsrichtungen	Variation des Krafteinsatzes	Armbewegungen, deutlich erkennbare Motivik	Deutliche Beziehung zur	gesamt	Note
--	----------	--	------------------------------	--	-------------------------	--------	------

	stimmung von Musik & Bewegung (GB Zeit)	Mind. 4 verschiedene Gruppierungsformen sollen mithilfe von 3 unterschiedlichen Bewegungsrichtungen eingenommen werden, davon obligatorisch: Kreis, Viereck (GB Raum)	Wechsel zwischen „harten“ (kraftbetonten) und weichen Bewegungen Körperspannung → Ausdruck! (GB Dynamik)	aus den Themenbereichen Sport- & Alltagsbewegungen (GB Form)	Klangvorlage (Strophe, Refrain, Melodielinie...) Kongruente Umsetzung von Klangereignissen in Bewegung (GB Form)		
Punkte (z.B. 1-3)	1 Nina 0 Tina 2 Nico	2	3 Nina 1 Tina 1 Nico	2 Nina 1 Tina 1 Nico	2	Nina 10 Tina 6 Nico 8	2- 4+ 3+

Gruppen- und Einzelpunkte werden zu einer Gesamtpunktzahl für den einzelnen Schüler kombiniert, die dann als Notenpunkte die abschließende Note ergeben. Daraus ergeben sich ebenfalls die verschiedenen Bewertungsbereiche von 1-5, die Note 6 wird bei Verweigerung erteilt.

Bewegungsfeld 7 a	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Basketball spielend lernen	5	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungskompetenz: Die SchülerInnen können - grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern - grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbling (Dribblingtest) • Brustpass • Freilaufen, anbieten • Sternschritt 	<u>Test:</u> 1. Dribblingparcours Basketball ab 9,99 Sek. = 1 / 10 – 11,99 S. = 2 / 12-13,99 S. = 3 / 14 - 15,99 S. = 4 / 16 – x S.= 5 2. Schlagwurf mit Handball auf Ziel 9-8 P. = 1 / 7-6 P. = 2 / 5-4 P. = 3 / 3-2 P. = 4 / 1-0 P. = 5 Brustpass mit Basketball auf 2 an der Wand markierte Felder mit jeweils einem Dribbling dazwischen (30 Sekunden); 19-17 P. = 1 / 16-13 P. = 2 / 12-9 P. = 3 / 8-5 P. = 4 / 4-0 P. = 5
Methodenkompetenz: Die SchülerInnen können - einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Anwenden eines Spielbeobachtungsbogen:</u> 1. Schüler läuft sich frei (ja/nein) 1. Schüler fordert den Ball (ja/nein) 2. Abwehrverhalten des S. (aktiv / halbaktiv /passiv) • Sportartspezifische Zeichen anwenden • Spielsituationen graphisch darstellen 	
Urteilskompetenz: Die SchülerInnen können - Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen	Kenntnis und Anwendung der Regeln: <ul style="list-style-type: none"> • Schrittregel, Dribbelregel, Ausregel, Zählweise bezogen auf das Spiel Brettball 	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Passen, fangen, dribbeln
2. Block	Spielformen mit Schwerpunkt passen (u. a. 10er Passen, Passen mit Joker, Spiel mit Endzone)
3. Block	Spielvariationen (Turmball, Brettball usw.)
4. Block	Vorbereitung Test
5. Block	Durchführung Test
6. Block	Brettballturnier

Anmerkungen:

Kenntnis und Anwendung der sportartspezifische Zeichen:

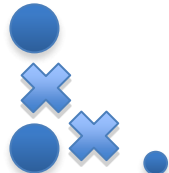
Laufweg:



Pass:



Dribbling:



Der Schlagwurf mit Handball wird aus zwei Gründen in den Test eingebaut:

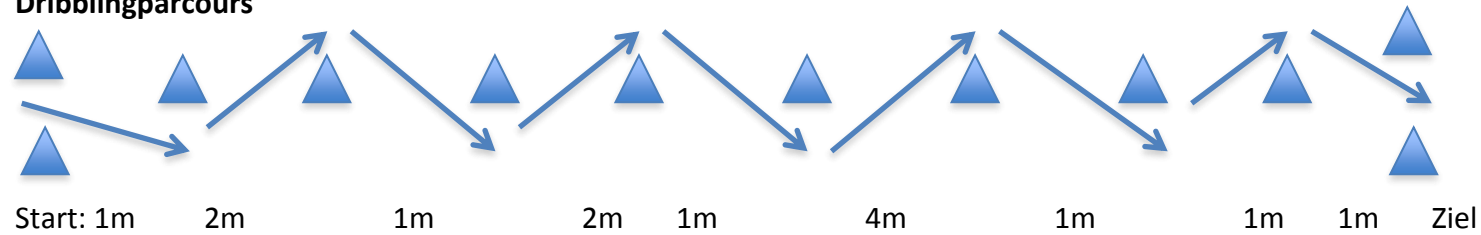
1. Der einhändige Basketball-Positionswurf fällt den Schülern erfahrungsgemäß noch schwer. Die alternative Einführung des beidhändigen Zielwurfs wäre langfristig gesehen kontraproduktiv.
2. Vorbereitung der Schüler auf das Handballturnier in Klasse 5

Vorschlag für Punktevergabe Brettball:

- 1 Punkt für die Berührung des Brettes
- 2 Punkte für die Berührung des Ringes
- 4 Punkte für Korberfolg

Aufbauskizzen

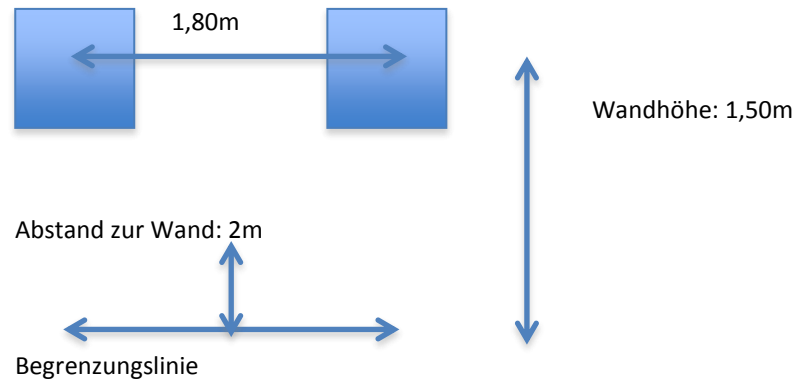
Dribblingparcours



Der Ball muss immer mit der äußeren Hand um die Pylone gedribbelt werden.

Materialien: 12 Pylonen, 1 Basketball, 1 Stoppuhr

Passtest (Maße der Quadrate 30 x 30 cm)



Schlagwurf mit Handball auf Handballtor

Aufbau: In der rechten und linken oberen Ecke wird jeweils mit einem Seil ein Sprungreifen befestigt (Treffer: 3 Punkte). In die rechte und linke untere Ecke wird ein kleiner Turnkasten mit dem Lederbezug nach vorn aufgestellt (Treffer: 2 Punkte). In die Mitte werden vier kleine Turnkästen mit dem Lederbezug nach vorn aufeinander gestapelt (Treffer: 0 Punkte). Restlicher Torraum: 1 Punkt. Die Kästen müssen von vorn getroffen werden. Im Falle der Ringe zählt der Durchwurf und die Ringberührung. Jeder Schüler hat aus einer Entfernung von 5 m drei Würfe.

Bewegungsfeld 7 a	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Basketball spielend lernen 2	6	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungskompetenz: Die SchülerInnen können - sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie MitspielerInnen und GegnerInnen taktisch angemessen verhalten - Basketball in vereinfachter Form mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Technik: Erlernen der Grobform des Korblegers <ul style="list-style-type: none"> - einhändiger Wurf - einbeiniger Absprung aus nächster Entfernung (0- 1m) - Fußarbeit nach richtiger Schrittregel (Zweitaktrhythmus): Schrittfolge Rechtswurfer: links (Absprung und Ballannahme in der Luft) – rechts (erster Bodenkontakt) – links (zweiter Bodenkontakt, Absprung möglichst senkrecht nach oben) • Überprüfung Korbleger („Korblegertest“) Es werden abwechselnd Korbleger links und rechts gemacht. Nach jedem Korbleger wird der Ball je nach Spielstärke zur seitlich verlängerten Freiwurflinie heraus gedribbelt. Es gilt, innerhalb von einer Minute möglichst viele Körbe zu erzielen. Es gibt zwei Wertungsdurchgänge, der bessere wird bewertet. • Einhändiger Positionswurf <ul style="list-style-type: none"> - leichte Schrittstellung, Fuß der Wurfhand ist leicht vorgestellt und direkt zum Korb gerichtet • -„Wurftasche“, „Überstirnposition“ • -Wurfhand: hinter und unter dem Ball • -Führungshand: seitlich am Ball 	- Dribbel- und Passtest → siehe Jahrgangsstufe 5 - „ Korblegertest “ (muss noch erprobt werden) (→ wichtig: nicht ausschließlich leistungsorientiert, sondern es zählt auch die richtige Rhythmisierung) <u>Note 4:</u> richtige Schrittfolge aus dem Stand ohne Ringberührung des Balles nach Abschluss <u>Note 3:</u> richtige Schrittfolge aus dem Stand mit (mindestens) Ringberührung <u>Note 2:</u> richtige Schrittfolge aus dem Dribbling mit (mindestens) Ringberührung <u>Note 1:</u> beidseitig richtige Schrittfolge aus dem Dribbling mit (mindestens) Ringberührung <u>Weitere Unterteilung:</u> Bei Korberfolg wird die Note mit (+) aufgewertet. - Überprüfung des Positionswurfs (muss noch erprobt werden): <u>Note 4:</u> technisch noch unsauberer Positionswurf mit gelegentlichen Treffern des Bretts, unsicheres Sichern

	<ul style="list-style-type: none"> • -Strecken des Armes, nachdem Führungshand von Ball gelöst ist • • „Positionswurftest“ • Mit Klebeband wird der Raum (einschließlich der Zone) in vier Sektoren unterteilt. Dabei am besten die Korb-Korb-Linie markieren und die erste der drei seitlichen Freiwurfmarkierungen nach außen hin bis zur Seitenlinie verlängern. Es entstehen vier Bereiche: Der Spieler stellt sich in einem der vier Sektoren auf und versucht durch einen Positionswurf, Treffer zu erzielen. Nach dem Wurf folgt der Spieler seinem Ball, sichert den Rebound oder nimmt den Ball auf und dribbelt in einen anderen Sektor. Dort wiederholt er den Positionswurf, etc. Es gilt innerhalb von 1 Minute viele Körbe zu erzielen. Jeder Spieler erhält zwei Wertungsdurchgänge, der bessere wird bewertet. • <p>Anwendung des Korblegers im Spiel „Brettball“</p>	<p>des Rebounds, noch fehlerhaftes Dribbling</p> <p><u>Note 3:</u> Positionswurf mit Treffern des Bretts oder des Rings</p> <p><u>Note 2:</u> Positionswurf mit Treffen des Rings und Korbs, zielstrebiges Ergreifen des Rebounds und technisch sauberes Dribbling in die nächste Position</p> <p><u>Note 1:</u> Positionswurf mit Treffen des Rings und des Korbs, zielstrebiges Ergreifen des Rebounds, technisch sauberes Tempo-Dribbling in die neue Wurfposition; Unterschied zu Note 2: Anzahl der Treffer</p>
<p>Methodenkompetenz:</p> <p>Die SchülerInnen können</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden 	<p>Spielbeobachtung Streetball (1 gegen 1 bis 3 gegen 3 auf einen Korb) nach vereinfachten Regeln, Manndeckung):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freilaufen • Ball fordern <p>Umsetzung der erlernten Techniken (Korbleger zählt doppelt)</p>	<p>-Spielbeobachtung</p> <p>Spielbeobachtung</p>
<p>Urteilskompetenz</p> <p>Die SchülerInnen können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien beurteilen 	<p>Überzahlsituationen erkennen und nutzen, Gegnerbehinderung umgehen (z.B. 3 gegen 2 auf einen Korb oder 3+1 gegen 3)</p>	

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	Einführung über bekannte Spielformen / Übungsformen aus der Jahrgangsstufe 5
2. Block	Einführung Korbleger: Über der Schrittabfolge / Rhythmisierung aus dem Stand und aus dem Dribbling mit B-Ball Gr. 5
3. Block	Üben für den Korbleger-Test / Einführung Standwurf mit einer Hand
4. Block	Durchführung des Korbleger-Tests / Üben des Standwurfs mit einer Hand aus unterschiedlichen Positionen (geringe Entfernung)
5. Block	Streetball mit Überzahlsituationen, z. B. 3+1 gegen 3
6. Block	Streetballspiel

Bewegungsfeld 7 a	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Basketball: Korbleger aus spielnahen Situationen	7	4

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)**

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

• Kompetenzerwartungen (KLP)	• Spezifische Kompetenz	• Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskompetenz: Die SchülerInnen können - sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dribbling und Korbleger</i> • <i>vom Positionswurf zum Sprungwurf</i> 1. <i>Die SchülerInnen dribbeln in der ganzen Halle – Korbleger auf alle Körbe –</i> 2. <i>Die SchülerInnen stoppen nach kurzem Dribbling Regelgerecht in Korbnähe ab</i> 3. <i>Positionswurf nach Einkontaktstopp</i> 4. <i>Sprungwurf aus dem Dribbling</i> 5. <i>Sprungwurf aus der Bewegung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketballtest: muss noch erprobt werden. • • Note 2: Erfüllung fast aller Kompetenzen im Verlauf der Übungsformen und auch im Spiel • Note 4: Die kursiv gedruckten Kompetenzen wurden bei den Übungsformen umgesetzt und waren zum Teil auch im Spiel zu beobachten.
<ul style="list-style-type: none"> • Methodenkompetenz: • Die SchülerInnen können • - Abbildungen von Spielsituationen erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten • In Angriff und Verteidigung <ul style="list-style-type: none"> ■ Mann-Mann— ■ Ball-Raum-Verteidigung • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräch
<ul style="list-style-type: none"> • Urteilskompetenz: 	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der Verteidigungssituation im Spiel 4:4 auf 	<ul style="list-style-type: none"> • Verteidigungsverhalten je nach Ballposition

<ul style="list-style-type: none"> • Die SchülerInnen können • - den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen 	einen Korb	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der 5 Regeln des Basketballs
--	------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens 	
1. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbling und Korbleger • Freies Dribbeln in der ganzen Halle. Hinzunahme folgender Zusatzaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler, die von einem Mitspieler berührt werden, führen eine kleine Zusatzaufgabe aus (Strecksprung, Lauf zur Wand, Korbleger) - Korbleger auf alle Körbe. Nach einem Wurf wird der eigene Ball gesichert und das Dribbling fortgesetzt. - Korbleger auf alle Körbe. Bei Treffer zum nächsten Korb, bei Fehlwurf den Ball ablegen und einen anderen aufnehmen.
2. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Positionswürfe nach einmaligen Dribbling und Einkontaktstopp <ul style="list-style-type: none"> - Schüler stoppen nach einem kurzen Dribbling regelgerecht in Korbnähe ab, - Möglichst im Einkontaktstopp. Dann wird der Positionswurf ausgeführt, - Einführung des Sprungwurfes: Vermittlung der Grobform mit einer angemessenen Bewegungsvorstellung
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungwurf aus dem Dribbling <ul style="list-style-type: none"> - Schüler dribbelt einmal, Ballaufnahme mit beiden Händen, Abstoppen mit Einkontaktstopp. - Danach abspringen und werfen. - Der Ball wird durch einen Mitspieler zugespielt. Ohne Dribbling soll gestoppt werden. - Anschließend Sprungwurf. • Sprungwurf aus der Bewegung <ul style="list-style-type: none"> - Der Sprungwurf wird nach mehrmaligem Dribbling und anschließendem Abstoppen ausgeführt. - •
4. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Heidelberger Basketball-Test: Dribbel-, Korbleger- und Wurftest • Mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> - Verteidiger ist nur bis zur Ballannahme aktiv, dann lässt er den Angreifer zum Korb ziehen - Verteidiger ist immer aktiv, d.h. nach der Ballannahme kommt es zum Spiel 1:1 - Die Verteidiger müssen ständig ihre Position gemäß dem Ball und ihrem Gegenspieler verändern.

Bewegungsfeld 7 a	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Basketball: Mehr Ballbesitz durch erfolgreiches rebounden	8	4

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungskompetenz: Die SchülerInnen können - Basketball auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern.	Rebound-Verhalten Die SchülerInnen 1. <i>beobachten die Flugkurve des Balles, um im richtigen Moment abzuspringen (Timing).</i> 2. holen vor dem Absprung durch Tiefergehen Schwung. 3. reißen beide Arme zur Unterstützung des beidbeinigen Absprungs seitlich vorwärts hoch. 4. <i>greifen den Ball fest mit beiden Händen.</i> 5. ziehen den Ball noch im Sprung herunter. 6. landen beidbeinig in weiter Grätschstellung 7. <i>sichern den Ball in Hüfthöhe</i>	Basketballtest: muss noch erprobt werden. Rebound-Verhalten Note 2: Erfüllung fast aller Kompetenzen im Verlauf der Übungsformen und auch im Spiel Note 4: Die kursiv gedruckten Kompetenzen wurden bei den Übungsformen umgesetzt und waren zum Teil auch im Spiel zu beobachten.
Methodenkompetenz: Die SchülerInnen können -Sportspiele und Sportwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen	Spielpositionen sollen von den SchülerInnen (zur Veranschaulichung taktischer Auswertungen) folgendermaßen zugeordnet werden können: (1) Aufbau, (2) Flügel, (3) Flügel, (4) Center, (5) Center	Unterrichtsgespräch
Urteilskompetenz: Die SchülerInnen können den Umgang mit Fairness und	Anwendung der Streetballregeln im Spiel 5:5. Alle Fouls werden von den Spielern selbst angezeigt. Das Spiel wird mit dem Ballbesitz für das gefoulte Team fortgesetzt. Wenn ein	Sportspielbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der „Fair-Play-Regel“ • Mannschaftsdienlichkeit („Team-Play“)

Kooperationsbereitschaft Sportspielen beurteilen	in	<p>Spieler bei einem erfolgreichen Wurf gefoult wird, zählt der Korb und der Ballbesitz wechselt. Unsportliche Fouls werden mit einem Freiwurf für den gefoulten Spieler bestraft. Nach jedem Freiwurf wechselt der Ballbesitz, unabhängig davon, ob der Wurf erfolgreich war oder nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebound-Verhalten • Laufbereitschaft / Laufwege • Passgenauigkeit • Wurfgenauigkeit
---	----	--

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen und Rebounden: Schüler stehen in zwei Reihen links und rechts der Zone. Auf Startzeichen führt jeweils der erste Spieler einen Sprungwurf aus, startet zum Korb, sichert den Ball und passt zum jeweils nächsten nachrückenden Spieler. Jeder Treffer zählt 2 Punkte. Jeder Ball, der vom Werfer vor der Bodenberührung des Balls gefangen wird, darf für einen Bonuspunkt nachgeworfen werden (auch als Wettbewerb) • Coast to Coast: Schüler dribbeln auf Startsignal schnell zum gegnerischen Korb und führen einen Sprungwurf innerhalb der Zone aus. Der eigenen Ball wird gesichert und ein Dribbelsprint zum anderen Korb angeschlossen. Hier wird ebenfalls ein Sprungwurf innerhalb der Zone ausgeführt und gesichert. Nach Pass zum nächsten Schüler der jeweiligen Gruppe kann dieser starten. (Wettbewerb: Welche Gruppe hat zuerst 24 Punkte?) • Rebound und Pass nach außen: Schüler stehen in zwei Reihen rechts und links hinter der 3-Punkte-Linie. Spiel 1:1 im Bereich der Zone. Der Verteidiger dreht sich nach dem Wurf des Angreifers zum Korb, um den Rebound zu sichern und passt nach außen zum Aufbauspieler. Jeweils Rollentausch: Werfer wird Verteidiger, Verteidiger wird Aufbau... • Spiel 3:3 mit 2 Centern und einem Flügel. Verteidiger versuchen, die Angreifer ohne Ball auszublocken indem sie eine Rebound-Dreieck stellen. Die Angreifer setzen das Schneiden zum Korb ein, um den Pass zu erhalten und versuchen entweder das Rebound-Dreieck zu durchbrechen (Korbleger) oder per Sprungwurf zum Erfolg zu kommen (Fintieren!). Wechsel der Aufgaben nach Zeit, Körben...
2. Block	Einführung des Spiels 5:5 mit 1/2/2-Aufstellung. Anwendung der Lerninhalte aus dem ersten Block.
3. Block	Durchführung Heidelberger-Basketball-Test (aus Kl. 7 bekannt): Korbleger und Wurftest
4. Block	Spiel 5:5 nach Streetballregeln

Bewegungsfeld 7 a	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Basketball: durch Partnerhilfe Freiräume schaffen	9	4

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Leistung (d)

• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

Kompetenzerwartungen (KLP)	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
Bewegungskompetenz: Die SchülerInnen können - auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern	Die Schülerinnen und Schüler können regelgerecht direkte und Indirekte Blöcke so eng am Gegenspieler stellen, daß - die Mann-Mann-Verteidigung des Gegners durch Abstreifen des Gegenspielers am Block aufgebrochen, so - Freiräume für Mitspieler geschaffen und durch - Abrollen des Blockstellers Überzahlsituationen initiiert werden	Basketballtest: muss noch erprobt werden.
Methodenkompetenz: Die SchülerInnen können -spieltypische, verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden	- Spielpositionen können von den SchülerInnen zugeordnet werden - Skizzen zu Übungsformen können selbstständig in die Praxis umgesetzt werden - Kommandos wie: „Block“ oder „Switch“ führen zu entsprechendem Mitspielerverhalten	Unterrichtsgespräch
Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können -die Bewältigung von Handlungs-	- Charakteristische Merkmale der einzelnen Positionen finden sich in der Aufstellung (Trainerrolle) sowie dem Spielverhalten (individual- und Gruppentaktik) der Schülerinnen und Schüler wieder	Sportspielbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der „Fair-Play-Regel“ • Mannschaftsdienlichkeit („Team-Play“) • Rebound-Verhalten

situationen im Spiel kriterien-geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.	- speziell die Bedeutung von gruppentaktische Maßnahmen (hier: Block) kann erläutert und angewendet werden	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Maßnahmen (direkter und indirekter Block) • Laufbereitschaft / Laufwege • Passgenauigkeit • Wurfgenauigkeit
--	--	---

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens	
1. Block	<p>Aufwärmspiel: 3-3 ohne Dribbling Wiederholung Cut and Fill im 3-0 Kontinuum Einführung Blocken und Abrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erklärung und Einführung des indirekten Blocks im simulierten Spiel 3-3 - Übung 3-0 auf einen Korb: 1-2 Aufstellung im Halbfeld. Ball vom Aufbauspieler zur Seite Passen und anschließend indirekten Block auf der Gegenseite stellen - Übung 3-1 mit Verteidiger am Blocknutzer - Übung 3-2 mit Verteidiger am Blocknutzer & Blocksteller - Übung 3-3 <p>Die Rechte der Verteidiger werden sukzessive freigegeben (erst ohne „Switchen“, später alles erlaubt – auch für Angreifer) Spiel 3-3</p>
2. Block	<p>Aufwärmspiel: Reboundball auf alle Körbe (Wurf gegen das Brett muss vom eigenen Mitspieler gefangen werden) Einführung direkter Block</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erklärung (Unterschied zu indirektem Block) und Einführung des direkten Blocks im 2-0 (mit 1 Hütchen als Gegner) mit Abrollen und Abschluss - Übung 2-0 Abstreifen am Highpost (Hütchen) / Start von der Außenposition - Übung 2-1 mit Verteidiger am Blocknutzer - Übung 2-2 <p>Spiel 2-2 Evtl. Abschlussspiel 4-4 mit vorheriger Teambesprechung (Taktik/Zeichen etc. absprechen)</p>
3. Block	Spiel 5-5 mit Vertiefung der Inhalte aus den ersten beiden Blöcken
4. Block	Durchführung Test bzw. Testspiel (muss noch geklärt werden)

Bewegungsfeld 7 b	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Wir spielen „Ball-über-die-Schnur“	5	3

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**

Leistung (d)

- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)**

Spezifische Kompetenz am Ende Klasse 5	Leistungsbewertung																														
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - zielgenau beidhändig werfen und fangen; ständige Orientierung zu Ball und Partner, - den Raum abdecken (defensive Taktik) sowie ungedeckten Raum erkennen und ausnutzen (offensive Taktik); Aufteilen abzudeckender Räume (Mannschaftstaktik), - die Funktion von Spielfeldbegrenzungen benennen, - „Ball-über-die-Schnur“-Variationen fair und mannschaftsdienlich spielen. 	Beidhändiger Zielwurf nach Zuwurf (durch Lehrer) über eine Schnur auf vier Matten in vier unterschiedlichen Sektoren (8 Würfe). Ein nicht gefangener Ball darf nicht geworfen werden. Treffer Matte = 2 Punkte, Treffer Zone = 1 Punkt <table border="1"> <tr><td>16 Punkte</td><td>1+</td></tr> <tr><td>15 Punkte</td><td>1</td></tr> <tr><td>14 Punkte</td><td>1-</td></tr> <tr><td>13 Punkte</td><td>2+</td></tr> <tr><td>12 Punkte</td><td>2</td></tr> <tr><td>11 Punkte</td><td>2-</td></tr> <tr><td>10 Punkte</td><td>3+</td></tr> <tr><td>9 Punkte</td><td>3</td></tr> <tr><td>8 Punkte</td><td>3-</td></tr> <tr><td>7 Punkte</td><td>4+</td></tr> <tr><td>6 Punkte</td><td>4</td></tr> <tr><td>5 Punkte</td><td>4-</td></tr> <tr><td>4 Punkte</td><td>5+</td></tr> <tr><td>3 Punkte</td><td>5</td></tr> <tr><td>2 Punkte</td><td>5-</td></tr> </table> <i>(Bälle, Abstände u. Schnurhöhe sind noch zu erproben!)</i>	16 Punkte	1+	15 Punkte	1	14 Punkte	1-	13 Punkte	2+	12 Punkte	2	11 Punkte	2-	10 Punkte	3+	9 Punkte	3	8 Punkte	3-	7 Punkte	4+	6 Punkte	4	5 Punkte	4-	4 Punkte	5+	3 Punkte	5	2 Punkte	5-
16 Punkte	1+																														
15 Punkte	1																														
14 Punkte	1-																														
13 Punkte	2+																														
12 Punkte	2																														
11 Punkte	2-																														
10 Punkte	3+																														
9 Punkte	3																														
8 Punkte	3-																														
7 Punkte	4+																														
6 Punkte	4																														
5 Punkte	4-																														
4 Punkte	5+																														
3 Punkte	5																														
2 Punkte	5-																														

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens Klasse 5

1. Block	<ul style="list-style-type: none">- Fangspiel mit Bällen (Ballträger dürfen nicht gefangen werden, müssen Bälle aber nach 5 Sek. passen)- verschiedene Übungen und Variationen des Ballwurfs (Partnerarbeit)- Ball-über-die-Schnur-Variationen, z.B. versch. Mannschaftsgrößen oder Bälle, mit Sichtschutz zwischen den Feldern (Weichboden zwischen Barrenholme) etc.- Gesprächsphase: Erklärung und Besprechung der Spielfeldbegrenzung- Anwenden der Regel „Spielfeldbegrenzung“ im weiteren Spiel- Reflexion: „Warum sind Regeln im Allgemeinen und eine Spielfeldbegrenzung im Besonderen wichtig?“
2. Block	<ul style="list-style-type: none">- 3er-Ball mit beidhändigem Werfen- Üben des beidhändigen Werfens und Fangens im Stand und in der Bewegung- Zielwurfübungen und -wettbewerb- Ball-über-die-Schnur-Kaiserturnier- Gesprächsphase: „Wann wart Ihr erfolgreich? Wann nicht?“ → Offensiv- und Defensivstrategien- Anwenden taktischer Erkenntnisse im weiteren Spielverlauf- Reflexion: „Was konntet Ihr wodurch verbessern?“
3. Block	<ul style="list-style-type: none">- „Brettball“ mit beidhändigem Werfen- Üben und Abnahme des beidhändigen Werfens- Ball-über-die-Schnur-Turnier mit vorbereitender Gruppenarbeit: „Legt die Spielerverteilung innerhalb Eures Teams fest, indem Ihr sie aufmalt.“- Reflexion: „Wie gut konntet Ihr Eure Taktiken umsetzen?“

Bewegungsfeld 7 b	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Erlernen der Grobform des oberen Zuspiels	6	3

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

Leistung (d)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 6	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung																														
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten,- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären,- ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">- zielgenau pritschen nach dem Auftitschen; hierbei ist die Körperstellung und der Blick auf das angepritschte Ziel gerichtet- Bewegungsablauf „Beugen – Dreieck – Strecken“ kann in Grobform durchgeführt werden- das Kleinfeldspiel kann unter vereinfachten Bedingungen fair und mannschaftsdienlich mit oberem Zuspiel (anprellen-pritschen oder anwerfen-pritschen) gespielt werden	1. Volleyball sich selbst prellen oder Schockwurf (von unten) durch den Lehrer und anschließendes Pritschen über eine Schnur (Höhe: ca. 1,80m) in verschiedene Sektoren. 8 Pritsch-Versuche. Matte ca. 2-3m quergelegt hinter der Schnur Treffer Matte = 2 Punkte, Treffer Zone = 1 Punkt <table><tr><td>16 Punkte</td><td>1+</td></tr><tr><td>15 Punkte</td><td>1</td></tr><tr><td>14 Punkte</td><td>1-</td></tr><tr><td>13 Punkte</td><td>2+</td></tr><tr><td>12 Punkte</td><td>2</td></tr><tr><td>11 Punkte</td><td>2-</td></tr><tr><td>10 Punkte</td><td>3+</td></tr><tr><td>9 Punkte</td><td>3</td></tr><tr><td>8 Punkte</td><td>3-</td></tr><tr><td>7 Punkte</td><td>4+</td></tr><tr><td>6 Punkte</td><td>4</td></tr><tr><td>5 Punkte</td><td>4-</td></tr><tr><td>4 Punkte</td><td>5+</td></tr><tr><td>3 Punkte</td><td>5</td></tr><tr><td>2 Punkte</td><td>5-</td></tr></table>	16 Punkte	1+	15 Punkte	1	14 Punkte	1-	13 Punkte	2+	12 Punkte	2	11 Punkte	2-	10 Punkte	3+	9 Punkte	3	8 Punkte	3-	7 Punkte	4+	6 Punkte	4	5 Punkte	4-	4 Punkte	5+	3 Punkte	5	2 Punkte	5-
16 Punkte	1+																															
15 Punkte	1																															
14 Punkte	1-																															
13 Punkte	2+																															
12 Punkte	2																															
11 Punkte	2-																															
10 Punkte	3+																															
9 Punkte	3																															
8 Punkte	3-																															
7 Punkte	4+																															
6 Punkte	4																															
5 Punkte	4-																															
4 Punkte	5+																															
3 Punkte	5																															
2 Punkte	5-																															
Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">- Spielfeldskizzen und Spielerverteilung bei „Volleyball mit oberem Zuspiel über die Schnur auf Kleinfeldern“ grafisch erklären und anwenden.	2. Kleinfeld-Spiel: ca. 5 min Spiel, wobei Bewegungsablauf des Pritschens und defensives bzw. offensives Taktikverhalten mitbewertet werden (Raumabdeckung)																														

		bzw. ungedeckten Raum erkennen)
--	--	---------------------------------

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens Klasse 6		
1. Block	<p>Thema: Wir lernen pritschen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: SuS erhalten als Paar 1 Luftballon und spielen sich diesen zu; Varianten: nur noch Über-Kopf, „Einbein-Passer“: ca. 10-15 Pässe stehend auf nur einem Bein, „Ballschleuder“: liegend auf dem Boden zupassen - UG: Demo der Pritsch-Technik: Schritt—Grätschstellung, „Körbchen“-Haltung (Dreieck) der Hand, Treffpunkt über Kopf - PA an der Wand: SuS prellen sich Ball vor sich auf den Boden u. pritschen den hochkommenden Ball gegen die Wand, Abstand 1-2m, Partner fängt den Ball und prellt/pritscht seinerseits, Variante: auf vereinbarte Wandziele - UG: Demonstration eines günstigen Bewegungsablaufes: „Beugen – Körbchen/Dreieck“ – Strecken“ (Demonstration in Zeitlupe mit vom Boden aufgenommenen Ball, wobei die Körbchen-Handhaltung und Ellbogen-Haltung deutlich wird) - Spielphase: „Reihentreffer“: SuS stehen hintereinander auf der einen Seite der Schnur, hinter der Schnur liegt ein Gymnastikreifen, in den getroffen werden soll: SuS prellen / pritschen den Ball, versuchen in den Reifen zu treffen (Punkt), holen den Ball und nachfolgender Spieler ist an der Reihe (Wettkampf: Wie viele Treffer in einer bestimmten Zeit?); Variante: „Volleybassi“: Treffen auf den Basketball-Korb mit Partnerwechsel 	
2. Block	<p>Thema: Vertiefung des oberen Zuspiels nach dem Auftitschen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: freies Laufen mit Ball und Versuch, ihn „volley“ zu spielen; anschl. Mobilisierung der Fuß- und Handgelenke im Mittelkreis - Hauptphase: Stationenbetrieb mit Musik: Vorgabe: Ball fangen und sich selbst prellen und dann pritschen, direktes Pritschen erlaubt; Wdh. Bewegungsablauf Mögliche Stationen: 1.) „Mattenkönig“: Ball über eine Schnur pritschen, Treffen von 3 hintereinanderliegenden kl. Matten 2.) Volley-Basketball: Treffen im oberen Zuspiel in den Korb mit Partner, 3.) „genaues Spiel“: Partner stehen in einem Gymnastikreifen u. pritschen sich über die Schnur zu 4.) Wandmarkierungen treffen und 5.) Zielpritschen durch einen Reifen, der an 2 Tauen befestigt ist - UG: Spielerverteilung auf dem Feld, Bedeutung der Rotation; mannschaftstaktisches Verhalten (Raumabdeckung); Wdh. von Spielfeldbegrenzungen 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Kleinfeldspiel mit Auftitschen beim oberen Zuspiel; Rotation der Spieler nach Lehreransage oder bei Wechsel des Spielfeldes und der gegnerischen Gruppe (Turnier)
3. Block	<p>Thema: Leistungsüberprüfung des oberen Zuspiels und des Spielverhaltens im Kleinfeld</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen, Mobilisierung der Hand- und Fußgelenke zur Vorbeugung von Verletzungen; - Üben des oberen Zuspiels des geprellten Balls über der Schnur, an der Wand in erlernten Spiel- und Übungsvariationen; - Leistungsüberprüfung siehe vorne

Bewegungsfeld 7 b	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Vertiefung des oberen Zuspiels und Einführung des Baggerns	7	5

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

Leistung (d)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

Leistungsbewertung
<p>1. Baggern: Lehrer oder gute SuS werfen den Ball von unten an und der Prüfling baggert ihn über die Schnur auf ein Kleinfeld zurück; 2 Mal;</p> <p><u>Bewertungskriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball konnte mit unterem Zuspiel auf das gegenüberliegende Kleinfeld gebracht werden, - gestreckte Armhaltung („Spielbrett“), - Bereitschaftsstellung und anschließende Körperstreckung erkennbar
<p>2. Kleinfeld-Spiel: ca. 5 min Spiel, Rotation der Positionen auf Lehreransage hin</p> <p><u>Bewertungskriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -der grobe Bewegungsablauf des Pritschens und des Baggerns kann im Spiel gezeigt werden

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens Klasse 7

1. Block	<p>Thema: Erlernen des Doppel-Pritschens</p> <p>Aufwärmen: „Dribbelfänger“: 3-6 markierte Fänger laufen dribbelnd durch die Halle und versuchen die anderen Spieler, die auch dribbeln, abzuschlagen; alle abgeschlagenen Spieler müssen sich auf den Boden setzen und solange den Ball hochpritschen, bis sie befreit werden</p> <p>Spiel/Übung: „Volleyball-Rondo“: 2 Gruppen stehen sich gegenüber, in je einer Reihe hintereinander; Schüler A wirft den Ball von unten hoch (Schockwurf) zum gegenüberstehenden Schüler B, anschließend stellt er sich bei der gegenüberliegenden Reihe hinten an, Schüler B fängt den zugeworfenen Ball, wirft sich den Ball an und pritscht zurück, anschließend läuft Schüler B zur gegenüberstehenden Mannschaft und stellt sich dort hinten an; Schüler C fängt den Ball auf und wirft ebenfalls an, pritscht und läuft usw. (ca. 4 SuS auf jeder Seite)</p> <p>UG: Bewegungsablauf Pritschen wiederholen: „Beugen - Dreieck – Strecken“ (Bildreihe); Bewegungsablauf Doppelpritschen</p> <p>Übung: <u>Doppelpritschen</u> zu zweit über eine Schnur (Höhe ca. 1,80m) oder <u>Wandpritschen</u>: Abstand zur Wand 1-2m, markiertes Wandziel in 2-3m Höhe: Spieler A prellt Ball fest auf den Boden und spielt ihn gegen ein Wandziel, Partner fängt den gespielten Ball in Pritsch-Grundstellung, prellt und pritscht („Wer schafft es 15 Mal ohne Fehler?“)</p> <p>Spiel / Übung: „Volleyball-Rondo“ mit Doppelpritschen; Variation: jeder hat „3 Leben“, wer den zugepritschten Ball 3 Mal nicht fangen kann, führt Extra-Übungen an der Wand durch (an die Wand werfen, auftitschen lassen und gegen die Wand pritschen) und nimmt anssl. wieder teil</p>
2. Block	<p>Thema: Vertiefung des Doppelpritschens und Anwendung auf Kleinfeldern</p> <p>Aufwärmen: Zuspiel im Kreis: ein Spieler in der Mitte, 6-7 Spieler außen, Spieler in der Mitte pritscht nacheinander den einzelnen Spielern außen den Ball zu mit Doppelpritschen zu; jeder einmal in die Mitte</p> <p>Spielform 2:2 mit Doppelpritschen (Variationen: ohne klare Aufgabenverteilung, wer annimmt und dem Partner zuspielt, sodass dieser über das Netz spielt; mit klarer Aufgabenstellung, wer annimmt und wer zuspielt; direktes Zurückspielen erlaubt / nicht erlaubt); Einwurf: Pritschen</p> <p>UG: Absprachen (z.B. Zuruf), wer den Ball annimmt; Raumabdeckung und offensives Spiel anhand von Spielfeldskizzen erläutern</p>

	Kaiserturnier: mit vereinfachten Regeln
3. Block	<p>Thema: Einführung der Annahme von unten (Baggern)</p> <p>Aufwärmen: „Bälle-Kampf“ In der Mitte der Halle wird aus 4 umgedrehten Langbänken ein Ballreservoir gebaut, indem sich alle Volleybälle befinden; die Burgmannschaft in der Mitte versucht, alle Bälle aus der „Burg“ zu werfen, die Feldmannschaft versucht, alle Bälle wieder in die Burg zurückzuwerfen. Mannschaftswechsel. „Wer hat am schnellsten die Burg geleert?“</p> <p>UG: Bewegungsablauf des unteren Zuspiels: gestreckte Arme („flaches Spielbrett“, „kein Schaufeln“), Bewegung aus den Beinen und dem Schultergelenk heraus, Ausrichtung des Körpers in Spielrichtung (Möglich: Demonstration durch eine Bildreihe)</p> <p>Übung: Spieler A sitzt auf der Bank und bekommt den Ball vom Spieler B von unten zugeworfen und baggert ihn zurück, indem er in Schrittstellung aufsteht und mit gestreckten Armen zurückbaggert; Spieler B fängt diesen auf und wirft wiederum zu (10 Mal, Aufgabenwechsel) Variation: zwischen die Arme kommt ein Luftballon/Ball, der beim Baggern gehalten werden muss</p> <p>Übung: Jeweils 2 Paare stehen sich gegenüber, sie selbst stehen hintereinander: Spieler A wirft den Ball im Schockwurf über eine Schnur zu B, B spielt den Ball mit unterem oder falls notwendig mit oberem Zuspiel (Doppelpritschen erlaubt) zurück; sobald ein Spieler seinen Ball abgespielt hat, läuft er auf die andere Seite und stellt sich dort an („Rondo“) („Wie oft schafft die Gruppe das Zuspiel?“)</p> <p>Spiel: Spiel auf Kleinfeldern 2:2 oder 3:3 mit oberem und unterem Zuspiel (Spielregeln besprechen: kein direktes Zurückspielen erlaubt); Variationen: Miteinander „Wie oft schafft ihr es ohne Fehler, den Ball im Spiel zu halten? Oder Gegeneinander mit Punktgewinn</p>
4. Block	<p>Thema: Vertiefung des oberen Zuspiels und des Baggerns im Kleinfeldspiel</p> <p>Aufwärmen: Ballbeweglichkeitsübungen (Einlaufen mit Musik und bei Musikstopp Bewegungsaufgaben mit Ball ausführen, z.B. Liegestütze mit Ballhochhalten; Ball immer wieder kurz beidhändig hochwerfen und auffangen und gleichzeitig aus der Liegeposition in den Stand und wieder zurück...)</p> <p>UG: Bewegungsablauf unteres Zuspiel anhand einer Bildreihe erläutern (Beschriftung der Bildreihe: Bereitschaftsstellung, Arme wie ein „Spielbrett“, Treffpunkt auf den gestreckten Armen, Körperstreckung)</p> <p>Stationen Baggern (siehe Übungsfolge Baggern, S. 160f. Sportiv Kopiervorlagen): (zu zweit einen Ball) 1. Sich selbst Ball nach vorn</p>

	<p>anwerfen und zum Partner baggern; 2. A wirft Ball zu, B lässt ihn aufprellen und baggert zurück; 3. A pritscht den selbst angeworfenen Ball zu, B startet immer aus der Bauchlage, wenn sich A den Ball selbst anwirft und baggert zurück; 4. Ball anwerfen, über die Schnur baggern, hinterherlaufen, aufprellen lassen und fangen (Abstand 4-7m); 5. Ball anwerfen oder Partner wirft zu, gegen die Wand baggern und auffangen); 6. Bagger-Tennis: Baggern im Wechsel, wobei er stets in der Mitte zwischen den beiden aufspringt und erst dann gebaggert wird</p> <p>UG: „Wann ist es sinnvoll mit der unteren Annahme (Baggern) bzw. dem oberen Zuspiel zu spielen?“ (Spieltaktik)</p> <p>Kleinfeldturnier: Spiel mit vereinfachten Regeln, Baggern und Doppel-Pritschen erlaubt, direktes Zurückspielen nicht erlaubt</p>
5. Block	Leistungsüberprüfung siehe vorne

Literaturgrundlage:

Volleyball. Kopiervorlagen für den Volleyballunterricht = sportiv. Leipzig 4. überarb. Auflage 2011. (Klett-Verlag)

Neumerkel, Jochen: Volleyball. Unterrichtseinheiten für die 5. – 10. Jahrgangsstufe. Donauwörth 2. Aufl. 2011. (Auer-Verlag)

Bewegungsfeld 7 b	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Quattro-VB mit Schwerpunkt Aufschlag und Aufschlagannahme	8	8

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**

Leistung (d)

- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)**

Volleyball Jahrgangsstufe 8

Vorbemerkung: Gespielt wird Quattro-VB auf einem 6x6m großen Feld. Aus organisatorischen Gründen ist es praktikabel, von diesen Maßen minimal abzuweichen (6,10m breit und 5,94m lang). So ist es möglich die Linien des BM-Feldes zu nutzen (Seitenlinie Doppel sowie hintere Aufschlaglinie Doppel). Die Aufstellung erfolgt in Rautenform (hinten Mitte Pos.I, rechts außen Pos.II, vorne Mitte Pos.III, links außen Pos.IV). Durch Markierungshütchen auf den Seitenlinien soll eine gedachte 3m-Linie bestehen, die das Feld in eine vordere und hintere Hälfte unterteilt. Diese Markierung dient der Orientierung bei der Aufstellung und ist bei verschiedenen Übungen von Bedeutung.

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens: Quattro-Volleyball mit Angabe von unten und Aufschlagannahme (Klasse 8)

1.Block	<p>Thema: Pritschen im Winkel (zur Verbesserung des Abspiels allgemein und zur Vorbereitung auf das Stellen von Pos. III im besonderen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wdh. Doppelpritschen frontal - Doppelpritschen im Dreieck mit Nachlaufen (Theorie: Front zum Zuspieler – Ball pritschend frontal annehmen und hochspielen – Front in Abspielrichtung drehen – Ball frontal zum Mitspieler pritschen) - Pritschen im Dreieck mit Nachlaufen (Theorie: Bei der Ballannahme zeigt die Front bereits in die gewünschte Abspielrichtung) - <u>Anwendung im Spiel</u>: Zur Eröffnung des Spielzugs wird der Ball immer von Pos. II angepritscht zu III oder IV, die dann rüberpritschen <p>Reflexion: Wieso ist die Beherrschung dieser Technik wichtig? 1. Die Ballkontrolle gelingt besser, 2. Technisch unsauberes Pritschen bringt dem Gegner einen Punkt</p>
2. Block	<p>Thema: Festigung Baggern frontal (als Vorbereitung auf die Aufschlagannahme)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beidhändiger ÜK-Wurf über mind. 6m ins hintere Feld – Annahme mit Bagger – Pass zu Fänger auf Pos. III im eigenen Feld - Baggern auch im Winkel von allen Annahmepositionen (IV, I und II) auf Fänger auf Pos. III nach beidhändigem ÜK-Wurf über mind. 6m aus der Mitte des gegn. Feldes (Theorie: Parallele zu 1. Block: Front zeigt vor Ballannahme schon in gewünschte Spielrichtung (also zu Fänger auf Pos. III)) - <u>Anwendung im Spiel</u>: Zur Eröffnung des Spielzugs wird der Ball beidhändig als ÜK-Wurf ins hintere gegnerische Feld geworfen. -
3. Block	<p>Thema: Einführung der Angabe von unten (Annäherung an die offizielle Spieleröffnung)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theorie: Bewegungsvorstellung schaffen durch Demo mit Hilfe einer Bilderreihe; wesentliche Bewegungsmerkmale erkennen, benennen und beschreiben können - Angabe aus ca. 6m Abstand gerade gegen die Wand (oberhalb einer optischen Markierung) üben - Angabe über quer gespanntes Band gerade zum gegenüberstehenden Partner üben - 1 Mannschaft übt nacheinander Aufschläge (4-6m Abstand zur Schnur) und versucht das Feld zu treffen, andere Mannschaft (4er-Gruppe) steht gegenüber und nimmt Aufschlag an (Festigung der Übungssituation aus Block 2) - <u>Anwendung im Spiel</u>: Spieleröffnung mit Angabe von unten von Pos. I; Abstand zur Schnur wählbar zw. 4-6m; 2. Angabeversuch für Aufschläger, wenn 1. Versuch Fehler -
4. Block	<p>Thema: Baggern nach vorausgegangener Bewegung (u.a. auch zur Verbesserung der Aufschlagannahme)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Spieler nebeneinander (Abstand ca. 2m) mit jeweils 1 Ball und Rücken zur quer gespannten Schnur; Ball gerade werfen zu Spieler vor der Grundlinie - Baggern frontal zurück zu Werfer – sidesteps parallel zur Grundlinie bis zu nächstem Werfer – Baggern frontal zu Werfer zurück – usw. - Aufstellung wie oben, aber neben mittlerem Werfer steht Fänger(= Steller auf Pos.III); die geradlinig zugeworfenen Bälle werden zu Fänger gebaggert; nach jeder Baggeraktion mit sidesteps parallel zur Grundlinie zu nächstem Werfer - Angaben von unten (hinter der Grundlinie) auf annehmenden 3er- Riegel üben (Ball erlaufen, durch Zuruf verständigen) - <u>Anwendung im Spiel</u>: Angaben von hinter der Grundlinie, 2. Versuch bei 1. Fehlversuch; Extrapunkt für fehlerfreie Angabe (egal ob

	1.oder 2. Versuch); Extrapunkt für fehlerfreie Baggerannahme des Aufschlags (muss nicht unbedingt auf Pos.III gelingen, aber spielbar sein)
5. Block	<p>Thema: komplexe Spielsituationen und platzierte Angaben</p> <ul style="list-style-type: none"> - langer Ball zu Pos. I (durch Zuwurf oder gezielte Angabe, je nach Vermögen) – Pass auf III – III pritscht hoch auf II/IV – II/IV pritscht lang auf Pos.I ... - Angabe (hinter Grundlinie) gezielt (re oder lin) auf II oder IV in hintere Feldhälfte – Pass auf III – ... (s.o.); II/IV müssen damit rechnen, nach Aufschlagannahme und Pass auf III direkt nochmals von III angespielt zu werden, müssen sich also ggf. schnell nach vorne orientieren - <u>Anwendung im Spiel</u>: Angabe von hinter der Grundlinie gezielt in re oder li Spielfeldhälfte (gedachte Mittellinie) des Gegners platzieren; Annahmespieler verständigen sich durch Zuruf, erlaufen ggf. Ball und spielen hoch auf Pos.III; III pritscht auf II/IV, welche rüberspielt
6. Block	<p>Thema: Überprüfung der Annahme eines aufschlagähnlichen Balles aus drei verschiedenen Annahmepositionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfer mit Ballkiste in Mitte des gegenerischen Feldes – beidhändiger ÜK-Wurf auf Pos. IV/I/II – Prüfling baggert zugeworfenen Ball immer zu Fänger, der auf Matte auf Pos.III steht – Bewegung mit sidesteps zur jeweils nächsten Pos., 3 Durchgänge in Folge (9 Aktionen); Bewertung: Fänger mit beiden Füßen auf Matte kann Ball ÜK fangen = 2P, Fänger mit noch einem Fuß auf Matte kann Ball ÜK fangen = 1P; Fänger muss mit beiden Füßen Matte verlassen oder kann Ball nicht ÜK fangen = 0P (18P=1+, 17, 16P=1, 15P=1-; 14P=2+, 13, 12P=2, 11P=2-, 10P=3+, 9P=3, 8P=3-, 7P=4+, ...) - auf den zwei anderen Feldern wird Angabe ins re/li gegnerische Feld geübt (Markierung mit Springseilen) bzw. Turnier gegen andere Mannschaft gespielt
7. Block	<p>Thema: Überprüfung der platzierten Angabe von unten</p> <ul style="list-style-type: none"> - das gegnerische Feld wird mit Hilfe von Springseilen in eine rechte und linke Hälfte unterteilt; Prüfling kann sich bei jeder Angabe beliebig hinter der Grundlinie platzieren und muss abwechselnd 8 Angaben in die re bzw. li Hälfte schlagen; Bewertung: Ball in geforderte Hälfte platziert = 2P, Ball zwar fehlerfrei rübergespielt, aber in falsche Hälfte = 1P; Ball trifft nicht das gegnerische Feld o. geht unter der Schnur durch = 0P (16P= 1+, 15P=1, 14P=1-, 13P=2+, 12P=2,usw.) - auf den anderen Feldern wird Turnier gespielt
8. Block	<p>Thema: Einführung in das Großfeldspiel auf regulärem Spielfeld mit Volleyballnetz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magnettafel / Plakat: Benennung der Pos. und Zuständigkeitsbereich - Erprobung des Großfeldspiels mit Angaben aus wahlweise 6-9 m Entfernung zum Netz

Erläutert wurden in diesen 8 Blöcken weitgehend nur die praktischen Schwerpunkte. Theoretische Aspekte sowie Leitfragen und Reflexion müssen noch konkretisiert bzw. definiert werden.

Bewegungsfeld 7 b	Thema des Unterrichtsvorhabens	Jahrgangsstufe	Dauer des UV (Blöcke)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Vom Kleinfeld zum Großfeld	9	6

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte (leitend; ergänzend):

Kooperation und Konkurrenz (e)

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**

Leistung (d)

- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)**

Kompetenzerwartungen (KLP) am Ende der Jgst. 9	Spezifische Kompetenz	Leistungsbewertung
<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, - das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern, - konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Grundsätze des Volleyballspiels anwenden: Angabe von unten, zielgenaues Pritschen (Stellen), Baggern (Annahme), Angriffsschläge aus Stand oder Sprung, - im Spiel 6 vs. 6 Aufgaben positionsgebunden aufteilen und wahrnehmen; verbindliche Taktik: 5er-Abwehrriegel (W-Formation) mit Angriffsaufbau über Position 3 und Angriff über Position 2 bzw. 4, - sich entsprechend der Wettkampfbregeln (6 vs. 6) verhalten, - die positionsbezogene Aufgabenverteilung erläutern, - die Wettkampfbregeln benennen, von moralischen Regeln unterscheiden (Fair-Play) und Regelveränderungen anwenden. 	<p>Stufe 9: Spielbeobachtung unter Berücksichtigung der erarbeiteten Kriterien</p>

Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern, - Spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden, - Sportspiele und Spielwettkämpfe selbständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. 	Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - Abbildungen von volleyballspezifischen Spielsituationen in Form von Foto oder Film erläutern, - Zuständigkeiten durch Zuruf klären, - Volleyball-Spiele und –Turniere gemäß den Gegebenheiten (Raum, Niveau, Spielerzahl) selbständig organisieren, variieren und leiten (Schiedsrichter). 	Stufe 9: mündliche Mitarbeit bei der Bewertung von volleyballspezifischen Situationen anhand von Fotos oder Filmen
Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, - den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen. 	Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - sich selbst kriteriengeleitet beobachten und bewerten (Erstellen und Anwendung eines Beobachtungsbogens) - Fairness und Kooperationsbereitschaft beurteilen 	Stufe 9: mündliche Mitarbeit bei der Erarbeitung von Bewertungskriterien im Unterrichtsgespräch

Beispielhafter Verlauf des Unterrichtsvorhabens Klasse 9	
1. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung/Wdh. Pritschen: Oberes Zuspiel in 4er-Gruppen (jeweils 2 Spieler gegenüber) mit Positionswechsel nach eigenem Zuspiel - 4er-VB-Spiel über das längsgespannte Netz (4 Felder/8 Teams) unter besonderer Berücksichtigung des Angriffsaufbaus über die vordere, mittlere Position
2. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung: Volley-Turmball (10er-Ball-Regeln, jeweils ein Spieler jeder Mannschaft steht auf einem Kasten und soll volley angespielt werden, z. B. durch Pritschen oder Baggern=Punkt); Wdh. der Schlagtechniken Pritschen und Baggern durch versch. Übungen; Einführung des 6 vs. 6 auf Großfeld durch „Ball-über-die-Schnur“ mit Zuwurf (3 Ballberührungen pro Team sind Pflicht); <i>Hier und im Folgenden sollten aus Platzgründen zwei Netze nebeneinander längs der Halle gespannt werden = 4 Teams</i> - Reflexion: Wie kann die Taktik des 4 vs 4 auf 6 vs 6 übertragen werden? - Ball-über-die-Schnur unter Berücksichtigung des Angriffsaufbaus über Position 3
3. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung/Wdh: Ball über die Schnur 6 vs. 6 - Weiterentwicklung zum VB-Spiel: zuerst nur Zuwurf, dann letzter Schlag volley, danach wird nur noch die Annahme gefangen (Zuwurf zum Steller, Stellen durch Pritsche, Angriffsschlag) - Reflexion: Wann kommt ein erfolgreicher Angriff zustande? – hoher Zuwurf zum Steller, genaues und hohes Stellen für den Angreifer - Anwendung im weiteren Spiel
4. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung: Volley-Brettball (10er-Ball-Regeln; 2 Teams; Punkt, indem der Ball nach Zuwurf volley gegen das Basketballbrett gespielt wird und danach auf den Boden fällt, ohne dass die Verteidiger den Ball fangen können; Variationen: Ball muss 2x volley gespielt werden, Verteidiger dürfen nur volley retten) - Wdh. der Annahme durch versch. Übungen zum Baggern; z.B. Baggern nach Zuwurf im Aufstehen von der Bank (Körperhaltung), Baggern nach eigenem Aufschlag von unten gegen die Wand - Reflexion: Schüler wiederholen die Regeln des VB 6 vs 6, Schüler diskutieren und bewerten volleyballspezifische Situationen anhand von Fotos oder Filmen - Spiel 6 vs. 6, ggfs. Mit Fangen des angenommenen Balls durch den Steller und Zuwurf zum Angreifer
5. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung: Pritschen in 4er-Gruppen (jeweils 2 Spieler gegenüber) mit Nachlaufen, Pritschen im Viereck zum Üben des Zuspiels im rechten Winkel (Stellen) - Wdh. und Üben der Aufschlagtechnik von unten - Spiel 6 vs 6 nach VB-Regeln - Reflexion zu Zuständigkeiten und Verbesserung der Kommunikation, z.B. „Ich“ rufen bei der Annahme; Erstellen von Kriterien zur (Selbst)-Beobachtung (Beobachtungsbogen) - Spiel 6 vs 6 unter besonderer Beachtung der erstellten Kriterien
6. Block	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung: Selbständiges „Einschlagen“ der Schüler (Differenzierung nach individuellen Stärken und Schwächen) - Spiel 6 vs. 6: Abnahme durch Spielbeobachtung unter Beachtung der erarbeiteten Kriterien (z.B. Technik, Erfüllung der Zuständigkeit, taktisches Verhalten) und unter Berücksichtigung der verschiedenen positionsgebundenen Aufgaben wie Annahme, Stellen und Angriffsschlag