

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 3	D / A	7.1	15	7.1.1 (Nr. 1)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Laufen, Springen , Werfen - Leichtathletik
Thema des UV:	Über Sprungerfahrungen zur Entwicklung der Sprungtechnik im Weitsprung

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	10 MK a2	10 UK a1
Kompetenzerwartungen	10 BWK 3.1	10 BWK 1.2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 3.1	Bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen.
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 1.2	Ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen.

Methodenkompetenz	10 MK a2	Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen.
Urteilskompetenz	10 UK a1	Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Über Sprungerfahrungen zur Entwicklung der Sprungtechnik im Weitsprung“
---	---

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Problemfrage: "Wie schaffe ich es weit zu springen?" * Sprungvorstellungen für einen möglichst weiten Sprung entwickeln und ausprobieren. * Daraus entstandene „Phasierung“ des gesamten Sprungablaufs/ -koordination (Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung) thematisieren, beobachten und diskutieren * Verschiedene Erkenntnisse auswerten und anwenden (z.B.: Armeinsatz, Schwungbein, Landung auf einem Bein, etc.) * Abgleich mit dem „ersten Sprung“ und definieren des Lernzuwachses * Abgleich mit der „normierten Technik des Hangsprunges“ * Üben und Trainieren mit Hilfen eines Trainingspartners und Beobachtungsbögen
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Kennenlernen der Weitsprunganlagen * Deduktiver Einstieg über die Problemfrage * Schülerbeobachtung und -demonstration (Feedback) * Eigenen Leistungszuwachs beurteilen (Aspekt Technikriterien) * Einsatz von Beobachtungsbögen * Wahl eines festen Trainingspartners * Eigenen Leistungszuwachs beurteilen (Technikoptimierung und Weite) * Ggf. Gestaltung eines Trainingstagebuches (für Langzeitverletzte, freiwillige Zusatzleistung)
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> * Schwungbein, Absprungbein, Phasierung des Sprunges, Lage des Körperschwerpunktes, Beschleunigung * Hangsprung
Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Trainingsprozess mit dem Partner (Einsatz von Beobachtungsbögen) erfahren und ggfs. dokumentieren * selbstständige und verantwortungsvolle Nutzung der o.g. Sprunganlagen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Demonstration der Hangsprungtechnik, bzw. einer „optimal“ selbst entwickelten Technik * Beobachungskriterium: Bewegungsqualität * ggf. Test zum Bewegungsablauf des Hangsprunges * Sprünge auf Weite (Wertetabelle: z.B.: Sportabzeichen)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 2	A / E	7.1	10	7.1.2 (Nr. 2)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
Thema des UV:	Durch „Kleine Spiele“ Kooperation fördern und fordern

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	e1 ,e2	a1
--	--------	----

Kompetenzerwartungen	10 BWK 2.1	10 BWK 2.2.
----------------------	------------	-------------

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 2.1	Lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.
	10 BWK 2.2	Eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.

Sachkompetenz	10 SK e2	Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern.
Methodenkompetenz	10 MK e1	Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren.
Urteilskompetenz	10 UK e1	das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Durch „Kleine Spiele“ Kooperation fördern und fordern“
---	--

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * „Problemfrage: „Wie schaffe ich es die Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit in einer Gruppe durch kleine Spiele zu fördern?“ * Verschiedene Kleine Spiele (auch internationale Spiele) kennenlernen, durchführen und in ihrer Funktion zur Förderung der Kooperation kriteriengeleitet überprüfen * Die kennengelernten Kleinen Spiele weiterentwickeln, um sie für verbesserte Kooperationsmöglichkeiten zu öffnen * Regelstrukturen verschiedener Spiele kennenlernen und deren Bedeutung im Zusammenhang mit Kooperation innerhalb einer Mannschaft beurteilen * Organisation verschiedener Spiele selbstständig durchführen * Faire Mannschaften erstellen um einen ausgeglichenen und fairen Sportspielprozess auch zwischen den gegnerischen Mannschaften zu ermöglichen * Körperliche Erfahrungen der erlebten kleinen Spiele in den persönlichen Sportkontext bringen und kriteriengeleitet beurteilen
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Arbeit in Kleingruppen * Schülerorientierung: Selbstständige Organisation und Durchführung durch die Schüler/innen * Schülerbeobachtung und -feedback * Einsatz von Beobachtungsbögen
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> * Kooperation und Konkurrenz * (Internationale-) Kleine Spiele * Regelstrukturen * Mannschaftsorganisation * Fairness
Leistungsbewertung	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Sportmotorische Leistungen innerhalb der Kleinen Spiele * Arbeits- und Leistungsprozesse innerhalb der Gruppenarbeiten * Soziales Verhalten (Kooperation, Hilfsbereitschaft und Fairness) * Qualität der Reflexionen * Qualität der Selbst- und Fremdbeobachtungen in sportlichen Handlungssituationen * Theoretisches Wissen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Organisation und Durchführung der Kleinen Spielen

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 6	B/A	7.1	16	7.1.3 (Nr.3)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
Thema des UV:	Moderner Tanz am Beispiel Jump Style, Hip-Hop, Jazz Dance oder ähnliches

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	b1		b2	
Kompetenzerwartungen	10 BWK 6.1	10 SK b1	10 MK b2	10 UK b2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 6.1	Eine selbständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe.
---	------------------	---

Sachkompetenz	10 SK b1	Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen.
----------------------	-------------	---

Methodenkompetenz	10 MK b2	Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten.
--------------------------	-------------	--

Urteilskompetenz	10 UK b2	Gestalterische Präsentation auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.
-------------------------	-------------	--

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Moderner Tanz am Beispiel Jump Style, Hip Hop, Jazz Dance oder ähnliches“
---	---

Didaktische Entscheidungen	Der moderne Tanz ist einfach strukturiert und hat viele charakteristische, insbesondere rhythmische Elemente. Es fehlt ihr das Unerwartete, das macht sie geeignet für das Vorhaben, sich mit einem vorgegebenen Bewegungsmuster auseinanderzusetzen. Dies ermöglicht den Schülerinnen und Schülern sich auf die Bewegungsfolge und die Bewegungsqualität zu konzentrieren. Häufig wird nur ein einziges Strukturelement eines vielschichtigen Klanggeflechts, der Beat (Grundschiß), in der Bewegung aufgegriffen. Der hohe Motivationsgrad, den Musikclips für Jugendliche haben, rechtfertigt die Einschränkung hinsichtlich der Ausprägung eines persönlichen Bewegungsstiles und der Entwicklung von Improvisationsfähigkeit.
-----------------------------------	--

Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Einsatz von Musikclips im Unterricht * Gruppen-/Partnerarbeit / Partnerbeobachtungen * Individuelle Differenzierung: Übungsangebote für alle Leistungsniveaus finden
-----------------------------------	--

Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	* Grundschiß, Turn, Star, Beat, Bounce, Slide, Snake, Isolation, Rhythmisierung
---	---

Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> * Präsentation und Überprüfung von erarbeiteten Elementen * Verbalisieren und Verschriftlichung der Einzel- und Gruppenergebnisse (evtl. Lerntagebuch) <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> * Vorstellen einer Gruppenchoreografie unter der Berücksichtigung erarbeiteter Kriterien (z.B. Synchronität, Nutzung des Raumes, Taktgefühl, Schwierigkeitsgrad, Kreativität...)
---------------------------	--

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 7	A / E	7.2.1	12	7.2.1 (Nr. 4)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Thema des UV:	Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im Handball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	10 MK e2	10 UK e1
Kompetenzerwartungen	10 BWK 7.1	10 BWK 7.3

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 7.1	Sportspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen.
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 7.3	Ein Endzonenspiel (hier Handball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.

Methodenkompetenz	10 MK e2	Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden.
Urteilskompetenz	10 UK e1	Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im Handball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln“
---	--

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Überzahl im Handballspiel schaffen und ausnutzen * Vom 2 gegen 1 zum 4 gegen 3 * Situationsgerechte Auswahl aus einem Repertoire an eingeübten Spielzügen * Anwenden der erlernten Spielzüge im Spiel 7 gegen 7 (eventuell 7 gegen 6)
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Arbeit in Kleingruppen (auf freiwilliger wie auch auf willkürlicher Basis), * Plenumsdiskussionen (Entwickler von Spielalternativen dürfen immer zuerst reflektieren), Übungen zur Verbesserung des Pass- und Laufverhaltens, * Einüben verschiedener Spielzüge unter zeitlichen Druckbedingungen
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<p>Einführen folgender bewegungsfeldspezifischer Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Wechsel * Überzahl * Stoßbewegung * Positionen im Handballspiel * Regelkunde * Tempogegenstoß
Leistungsbewertung	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> * Leistungsbereitschaft * Fairness * Rücksichtnahme * gegenseitigen Lernfortschritt und auch Erfolge ermöglichen * Darstellung bzw. Entwicklung unterschiedlicher Spielzüge * Alternative Handlungsmöglichkeiten für vorgegebene Spielsituationen entwickeln <p>punktuell individuell motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> * Demonstration verschiedener Grundfertigkeiten (z.B. Pass, (Sprung)Wurf, Dribbling) * Vorstellen eines (selbstentwickelten) Spielzuges * (Ggfs.) Spieldemonstration 7 gegen 7

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 5	D / A	7.2	14	7.2.2

Bewegungsfeld / Sportbereich	Bewegen an Geräten / Turnen
Thema des UV:	Einfache und komplexere Sprünge mit dem Minitrampolin- das eigene und fremde Bewegungskönnen einschätzen lernen und kriteriengeleitetes Feedback geben

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	b1	f1
Kompetenzerwartungen	10 SK b1 10 MK f1	10 UK b1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 5.1.1	Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren.
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 5.1.2	Eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren.
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	10 BWK 5.1.3	Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

Sachkompetenz	10 SK b1	Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen.
Methodenkompetenz	10 MK f1	Die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten.
Urteilskompetenz	10 UK b1	Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegeben Kriterien beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: Einfache und komplexere Sprünge mit dem Minitrampolin- das eigene und fremde Bewegungskönnen einschätzen lernen und kriteriengeleitetes Feedback geben
---	---

Didaktische Entscheidungen	Das Erlernen des elementaren Absprungs vom Mini-Trampolin dient als Erweiterung der bisherigen Sprungerfahrung am Reutherbrett. Durch seine im Vergleich zum Reutherbrett stärkere Sprungdynamik erfahren die Schülerinnen und Schüler eine völlig neue Flugerfahrung. Besonders im Freizeitsport erfährt das Trampolin einen regelrechten Boom, da im eigenen Garten häufig ein Trampolin zu finden ist und sich auch Trampolinhallen einer steigenden Begeisterung erfreuen. Im Unterrichtsvorhaben kann auf diese Vorerfahrungen zurückgegriffen werden.
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Entwicklung einer Technik zur optimalen Nutzung des Mini-Trampolins * Aufbauen eines Vertrauens in die eigene Sprungfähigkeit * Einschätzen einer sicheren Flugphase mit sicherer Landung * Überwinden von Hindernissen (Kasten, ö.Ä.) durch turnerische Elemente * Körperspannung und -kontrolle durch katapultähnliche Schleuderbewegung erlangen
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	Mini-Trampolin / Federn / Sprungtuch / Absprung / Körperspannung / Anlauf / Flugphase / Landung / Hilfestellung (z.B. Sandwichgriff, Klammergriff)
Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Übungsbereitschaft und Übungsintensität * Verbesserung des individuellen Bewegungsrepertoires * Transferleistung zu weiteren Sprüngen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Techniküberprüfung Anlauf / sicherer Absprung / Flugphase / sichere Landung / Hilfestellung

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
BF 1	F / A	7	10	7.2.3

Bewegungsfeld / Sportbereich	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Thema des UV:	Geschmeidig und kräftig wie ein Panter durch Pilates

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	f		
Kompetenzerwartungen	z.B. 6 BWK 1.3	Sk f1	z.B. 6 MK f2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	5 BWK 1.2	Ein gesund-funktionales Muskeltraining unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung durchführen.
---	-----------------	--

Sachkompetenz	5 SK	Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben.
----------------------	---------	--

Methodenkompetenz	5 MK	Muster des eigenen Bewegungsverhaltens auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren.
--------------------------	---------	---

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	Thema des Unterrichtsvorhabens: „Geschmeidig und kräftig wie ein Panter durch Pilates“
---	---

Didaktische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen kennenlernen und beurteilen. * Pilatesgrundlagen: Powerhouse, neutrales Becken, Atmung, Konzentration, Bauchmuskel, Beckenboden * Kennenlernen von Pilatesübungen zum Aufwärmen und Trainingsprogrammen auf Anfängerniveau sowie Rückenübungen * Kennenlernen von Pilatesübungen zur Entspannung * Beschreiben der Übungen in Praxissituationen * Für eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre und individuelle Distanz sorgen (1 Matte pro Schüler) * Erhaltung der psychophysischen Leistungsfähigkeit unter den Gesichtspunkten einer gesunden Körperhaltung und Vermeidung von Verspannung, Dysstress, allg. psychosomatischer Erkrankungen durch Schule und Alltagsbelastung
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> * Visualisierung von Körperformen und Auswirkungen von gesundheitlich fragwürdigen Verhaltensweisen (z.B.: Brainstorming) * Erlernen, Üben und Demonstrieren von kurzen Pilates Übungssequenzen (z.B. in EA, PA,GA) * Erstellen von individuell an die Körperkonstitution angepassten Übungssequenzen (z.B. in Form eines Bodybooks) * Über die Präsentation von Übungsformen (z.B. Partnerarbeit, Gruppenpuzzle, o.ä.) lernen die Schüler einen Pool an Übungen kennen, aus dem sie für sich relevante Elemente ihren Handlungsplan übernehmen (z.B. min. 2-3 Entspannungsübungsübung und 1 Ganzkörperspannungsübung) <p>Vorstellen von Übungen mit gegenseitiger Kontrolle (GA oder PA).</p>
Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis	<ul style="list-style-type: none"> * Bodybuilding, Muskelmasse, BMI, Magersucht, Nahrungsergänzungsmittel, Doping, Muskuläre Dysbalance, Stress (Eustress, Distress, Muskelverspannung) * Pilates: Powerhouse-Muskulatur (Beckenboden/9-12 feine Muskeln, Querer Bauchmuskel/M.transversus abdominis, Zwerchfell/Diaphragma, vielspaltiger Muskel/M.multifidus) * Ausgewählte Übungen zur Dehnung/Kräftigung (vgl. Fachliteratur) * Gezielte Übungen zur Entspannung: (vgl. Fachliteratur) <p>Quellen: Meyer.B: Mein Pilates-Rückenbuch (ISBN 3800073927); Geweninger/Bohlander: Pilates-Lehrbuch (ISBN 3642207792); Internet: Pilates.de</p>
Leistungsbewertung	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Konzentriertes Üben und verantwortungsbewusste Partnerkorrektur (z.B. Körperposition: Rücken, Extremitäten, allg. Übungsvorgaben/ -ausführung) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Demonstration ausgewählter Übungen