



Sport am



Curriculum für das neue G9



Inhaltsverzeichnis

STANDORTBESTIMMUNG DER SCHULE6

RAHMENBEDINGUNGEN DER FACHLICHEN ARBEIT.....6

GRUNDSÄTZE DER FACHDIDAKTISCHEN UND FACHMETHODISCHEN ARBEIT8

ÜBERSICHT ÜBER VERTEILUNG DER UNTERRICHTSVORHABEN AUF DIE BEWEGUNGSFELDER9

UNTERRICHTSVORHABEN KLASSE 5..... 10

UV 5.1 „DER BALL IST MEIN FREUND“ – BASISKOMPETENZEN AUS DER HEIDELBERGER BALLSCHULE 11

UV 5.2 „DEUTSCHLAND SUCHT DAS SUPERSPIEL“ –SPIELE GEMEINSAM ENTWICKELN 12

UV 5.3 „RENNEN, HÜPFEN, WERFEN“ – GRUNDLAGEN DES LEICHTATHLETISCHEN BEWEGENS ERLEBEN 13

UV 5.4 „WASSER MACHT SPAß“ – GRUNDLEGENDE ERFAHRUNGEN UND TECHNIKEN ZUM SICHEREN SCHWIMMEN 14

UV 5.5 „DIE NINJAS VOM SLG“ – VIELFÄLTIGES TURNERISCHES BEWEGEN 15

UV 5.6 „STONN OP UN DANZ“ -TANZEN ZUR KARNEVALSZEIT 16

UV 5.7 „GUMMERSBACH IST HANDBALL“ – HANDBALL KENNENLERNEN 17

UV 5.8 „DAS RUNDE MUSS INS ECKIGE“ – ERSTE SCHRITTE IM FUßBALL..... 18

UV 5.9 „MOKUSO! ICH VERTRAUE DIR UND DU MIR“ – RINGEN UND RAUFEN 19

UNTERRICHTSVORHABEN KLASSE 6..... 20

UV 6.1 „RICHTIG VORBEREITET SEIN“ – GRUNDLAGEN DES AUFWÄRMENS..... 21

UV 6.2 „EIN VÖLLIG ANDERES NETZ“ – TSCHOUKBALL SPIELEN..... 22

UV 6.3 „HÖHER, SCHNELLER, WEITER“ – LEICHTATHLETISCHE DISZIPLINEN KENNENLERNEN 23

UV 6.4 „FIT UND LEISTUNGSSTARK“ – SCHWIMMTECHNIKEN VERTIEFEN, AUSDAUERND SCHWIMMEN..... 24

UV 6.5 „ROLLE, HANDSTAND, RAD... UND WAS GEHT NOCH?“ - SPRINGEN, KLETTERN, BALANCIEREN 25

UV 6.6 „BASIC TRICKS MIT DEM SEIL“ -ROPE SKIPPING 26

UV 6.7 „LINDENLIGA WIR KOMMEN“ – DIE KLASSE ALS HANDBALLMANNSCHAFT 27

UV 6.8 „AUF DER WELLE DURCH DIE HALLE“ – GRUNDFERTIGKEITEN DES WAVEBOARDFAHRENS..... 28

UNTERRICHTSVORHABEN KLASSE 7..... 29

UV 7.1 „FIT FÜR DIE BRETTEN“ - FUNKTIONELLES TRAINING ALS VORBEREITUNG AUF DIE SKIFAHRT 30



UV 7.2 „SPIKE IT UP“ – SPIKEBALL SPIELEN 31

UV 7.3 „ABGERECHNET WIRD ZUM SCHLUSS“ – NOCH EINMAL BUNDESJUGENDSPIELE..... 32

UV 7.4 „DIE STADT- GEHÖRT UNS“ – KREATIVES TURNEN MIT LE PARKOUR..... 33

UV 7.5 „TANZEN MIT BÄLLEN!“ - BALLKOROBICS“ 34

UV 7.6 „AUS FEDERBALL WIRD BADMINTON“ – GRUNDLAGEN DES BADMINTONS 35

UV 7.7 „KEEP THE BALL FLYING“ – GRUNDLEGENDE TECHNIKEN IM VOLLEYBALL 3 MIT 3 36

UV 7.8 „BE LIKE DIRK“ – GRUNDLEGENDE TECHNIKEN IM BASKETBALL 3 GEGEN 3..... 37

UV 7.9 „DER BERG RUFT“ – SCHULSKIFAHRT 38

UV 7.10 „DER GROßE WURF“ – RINGEN UND KÄMPFEN 39

UNTERRICHTSVORHABEN KLASSE 8..... 40

UV 8.1 „VORBEREITUNG NACH PLAN“ – EIN SPEZIFISCHES AUFWÄRMPROGRAMM VORBEREITEN UND DURCHFÜHREN..... 41

UV 8.2 „LET´S PLAY FAIR“ - ULTIMATE FRISBEE 42

UV 8.3 „ÜBUNG MACHT DEN MEISTER“ – UNTERSCHIEDLICHE LEICHTATHLETISCHE TECHNIKEN DURCH GEZIELTES ÜBEN VERBESSERN..... 43

UV 8.4 „DREH DOCH NICHT DURCH!“ - SALTO MIT DEM TRAMPOLIN 44

UV 8.5 „LET´S MOVE“ - JUMPSTYLE..... 45

UV 8.6 „11 FREUNDE MÜSST IHR SEIN.“ – MANNSCHAFTSTAKTIKEN IM FUßBALL 46

UV 8.7 „VOM MITEINANDER ZUM GEGENEINANDER“ - GRUNDLEGENDE TECHNIKEN IM VOLLEYBALL 4 GEGEN 4..... 47

UV 8.8 „MIT KÖPFCHEN GEWINNEN“ - INDIVIDUALTECHNIKEN UND MANNSCHAFTSTAKTIKEN IM HANDBALL..... 48

UNTERRICHTSVORHABEN KLASSE 9..... 49

UV 9.1 „TIME TO RELAX“ - ENTSPANNUNGSTECHNIKEN KENNENLERNEN 50

UV 9.2 „GET IT ON THE FLOOR“ – FLOORHOCKEY“..... 51

UV 9.3 „DAS KANN ICH (NOCH) NICHT, ABER DAS TABLET WIRD MIR HELFEN!“ – EINE KOMPLEXE LEICHTATHLETISCHE TECHNIK MIT UNTERSTÜTZUNG DIGITALER MEDIEN ERLERNEN UND VERBESSERN.... 52

UV 9.4 „TURNEN MIT UND AUF EINANDER“ - AKROBATIK 53

UV 9.5 „MOVE TO THE MUSIC“ – FITNESSTANZ..... 54

UV 9.6 „IN DIE LÜCKE SPIELEN“ – BADMINTON ALS WETTKAMPFSPIEL ERFAHREN 55

UV 9.7 „VOM STREETBALL ZUM ZIELSPIEL BASKETBALL“ – MANNSCHAFTTAKTIKEN FÜR DAS SPIEL 5 GEGEN 5..... 56

UNTERRICHTSVORHABEN KLASSE 10..... 57

UV 10.1 „WER BRAUCHT DENN SCHON MC FIT“ – PLANUNG, ERSTELLUNG UND REFLEXION EINES FITNESSVIDEOS 58

UV 10.2 „DA GEHT NOCH WAS“ - EINE LEICHTATHLETISCHE TECHNIK VERBESSERN 59

UV 10.3 „WIE EIN FISCH IM WASSER“ - BEWEGUNGSVIELFALT IM WASSER ERLEBEN 60

UV 10.4 „ICH ÜBERSCHLAG MICH VOR GLÜCK“ - HANDSTANDÜBERSCHLAG 61

UV 10.5 „DANCE WITH ME!“ – GRUNDLAGEN DES STANDARTTANZES (DISCOFOX) 62

UV 10.6 „VOM INDIVIDUALISTEN ZUM SPEZIALISTEN“ –POSITIONEN UND SPIELSYSTEME IM VOLLEYBALL 6 GEGEN 6 63

UV 10.7 „GEMEINSAM STRATEGISCH VORGEHEN“ – MANNSCHAFTSTAKTIKEN IM ZIELSPIEL HANDBALL..... 64



ÜBERBLICK ÜBER DIE UNTERRICHTSVORHABEN IN DER EINFÜHRUNGSPHASE 65

UV1 „AUSDAUERND ZUM ERFOLG“ - EINEN PERSÖNLICHEN TRAININGSPLAN ERSTELLEN, DURCHFÜHREN UND PRÄSENTIEREN 66

UV2 „TANZ DICH FIT!“ – LATEINAMERIKANISCHER FITNESSTANZ 68

UV3 „MENSCHEN ALS KUNSTWERK“ – EINE AKROBATISCHE GRUPPENGESTALTUNG ERARBEITEN UND PRÄSENTIEREN 70

UV4 „DOPPELT ERFOLGREICH“ – EINFÜHRUNG IN DAS BADMINTON – DOPPELSPIEL 72

UV5 „GIB MIR DAS EI!“ FLAGFOOTBALL ALS KOOPERATIVES ENDZONENSPIEL 74

UV 6 „UNSER FÜNFKAMPF“ – EINEN LEICHTATHLETISCHEN WETTKAMPF MIT 5 DISZIPLINEN PLANEN, DURCHFÜHREN UND AUSWERTEN (MIT 5000M ABNAHME)..... 76

LEHRPLAN FÜR DIE QUALIFIKATIONSPHASE 78

OBLIGATORIK HINSICHTLICH ZAHL UND INTENTIONALER AUSRICHTUNG DER UNTERRICHTSVORHABEN:..... 78

BEISPIELE FÜR MÖGLICHE PROFILE 79

LEISTUNGSBEWERTUNG 80

GRUNDSÄTZE 80

AUßER IN DER EINFÜHRUNGSPHASE UND IM LEISTUNGSKURS (SIEHE „SCHRIFTLICHE LEISTUNGEN IN DER OBERSTUFE“ UND INFORMATIONEN ZUM LEISTUNGSKURS) IST DER BEURTEILUNGSBEREICH „SONSTIGE MITARBEIT“ DIE ALLEINIGE GRUNDLAGE FÜR DIE SPORTNOTE..... 80

SONDERSCHWERPUNKT: AUSDAUER 81

SCHRIFTLICHE LEISTUNGEN IN DER OBERSTUFE: 81

ERSATZLEISTUNGEN IN DER OBERSTUFE 81

INFORMATIONEN ZUM LEISTUNGSKURS SPORT 82

VORAUSSETZUNGEN UND BEDINGUNGEN 82

LEISTUNGSBEWERTUNG IM UNTERRICHT 82

LEISTUNGSBEWERTUNG IM ABITUR..... 83

MÖGLICHE SEQUENZBILDUNG 83

LEHR- UND LERNMITTEL 87

ALLGEMEIN: 87

LEISTUNGSKURS 87



WPII: „SPORT UND NATURWISSENSCHAFT“ 87

SCHULCURRICULUM WPII NATURWISSENSCHAFTEN / SPORT88

UV 1 „SPORTBIOLOGIE“ 89
UV 2 „SPORTPHYSIK“ 91
UV 3 „TRAININGSLEHRE“ 93
UV 4 „ERNÄHRUNG“ 95
UV 5 „SPORTPSYCHOLOGIE“ 97
UV 6 „SPORTSOZIOLOGIE“ 99

QUALITÄTSSICHERUNG UND EVALUATION..... 101

ANHANG: KRITERIEN ZUR LEISTUNGSBEWERTUNG 102

BEURTEILUNG „GRUNDHALTUNG IM SPORTUNTERRICHT“ 103
BEURTEILUNG SPIELSPORTARTEN (HANDBALL, BASKETBALL, FUßBALL) 104
BEURTEILUNG RÜCKSCHLAGSPIELE (BADMINTON) 105
BEURTEILUNG VOLLEYBALL (3:3) 106
BEURTEILUNG GESTALTEN UND DARSTELLEN 107
CHOREOGRAPHIEBOGEN (BEISPIEL ZU BALLKOROBICS) 108
BEWERTUNGSKRITERIEN „SCHWIMMEN“ 109
KLASSE 5 109
KLASSE 6 112
DEUTSCHE SCHWIMMABZEICHEN (AB 01.01.2020) 115
BEWERTUNGSKRITERIEN „LEICHTATHLETIK“ 116
BEWERTUNGSKRITERIEN: AUSDAUER 118
COOPERTEST UND 5000M LAUF 118
SHUTTLEUN: 119
HINWEIS: DIESE ERGEBNISEINSTUFUNG MUSS NOCH IN DER PRAXIS ERPROBT WERDEN UND WIRD GEGEBEN FALLS IN ABSPRACHE MIT DER FACHSCHAFT ANGEPASST. 120
800 M SCHWIMMEN 121
INFORMATIONEN BUNDESJUGENDSPIELE 122



Standortbestimmung der Schule

Das Städtische Lindengymnasium Gumpersbach befindet sich in der Nähe des Stadtzentrums und umfasst mit den Standorten Grotenbach und Moltkestraße zwei Schulgebäude, die ca. 300 Meter auseinander liegen. Nach der Schulfusion der ehemaligen Gymnasien im Jahr 2014 gibt es am SLG den gebundenen Ganztagsunterricht, der jeweils montags, mittwochs und donnerstags an Langtagen von 7.50 Uhr bis 15.30 Uhr stattfindet. Unterrichtet wird jeweils in 90-minütigen Doppelstunden, die im Stundenplan in Form von A- und B-Wochen inkludiert sind.

Das pädagogische Leitbild der Schule beinhaltet im Wesentlichen die drei Leitbegriffe **Verantwortung, Wertschätzung und Allgemeinbildung**. Mithilfe eines breiten Fächerspektrums verfolgt die Schule das Ziel, auf eine internationale akademische Bildung, die Arbeitswelt und das Leben vorzubereiten.

Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Sportanlagen:

Für den Sportunterricht stehen uns mehrere Sportstätten zur Verfügung. Ein großer Teil des Sportunterrichts findet in der Eugen Haas Halle statt, die gut erreichbar zwischen den beiden Standorten des Lindengymnasiums liegt. Außerdem wird in der etwa 10 Gehminuten entfernten Kienbaumhalle unterrichtet, die sich im Gebäude des städtischen Schwimmbads „Gumbala“ befindet, in welchem auch unser Schwimmunterricht in den Klassen 5 und 6 durchgeführt wird. Zusätzlich nutzen wir die 2013 neu eröffnete Schwalbe-Arena, die sich im neuen Zentrum von Gumpersbach auf dem ehemaligen Steinmüllergelände befindet. Sofern möglich, findet ein Großteil des Sportunterrichts im benachbarten Stadion „Lochwiese“ statt, welches eine Tartanbahn, einen großen Kunstrasenplatz und Sprunganlagen vorweisen kann.

Sportprofil:

Besonders hervorzuheben ist unser Sportprofil: Nach einer Schnupperphase in der 5.Klasse haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, für die Klassen 6 bis 8 das Sportprofil anzuwählen. Dies beinhaltet zwei zusätzliche Sportstunden, in denen die SuS unabhängig vom Curriculum unterschiedlichste Sport- und Bewegungserfahrungen auf einem vertieften Niveau erfahren und erproben können. Außerdem wird sportartenunabhängig an Aspekten wie Kondition, Koordination und Beweglichkeit gearbeitet.

In der Klasse 9 können die Schüler dann im Wahlpflichtbereich das Fach „Sport und Naturwissenschaft“ anwählen. Hier geht es um eine vertiefende Verknüpfung von Theorie und Praxis. Im Wahlpflichtbereich werden regulär zwei Klassenarbeiten pro Halbjahr geschrieben

In der Klasse 11 wird die Möglichkeit geboten, das Fach Sport auch schriftlich anzuwählen. Es wird eine Klausur im ersten Halbjahr geschrieben, die vor allem den SuS, die sich vorstellen können, später Sport als Leistungskurs zu wählen, eine Möglichkeit der Orientierung gibt.

Insgesamt kann das Sportprofil am Lindengymnasium von der Klasse 6 durchgängig bis zum Sportleistungskurs belegt werden.

In der Oberstufe bieten wir neben dem Leistungskurs, je nach personellen und organisatorischen Möglichkeiten, verschiedene Kursprofile an, welche es den SuS ermöglichen sollen, nach ihren persönlichen Neigungen und Talenten wählen zu können. Unabhängig vom Kursprofil wird in der Sekundarstufe II immer eine Ausdauerleistung erbracht, die auf jeden Fall in die Leistungsbewertung mit einbezogen wird.



Sportliche Ausflüge und Schulfeste

Neben einer Vielzahl von sportlichen Angeboten im schulischen Alltag, wie z.B. Mittagssport, AGs und Bewegungsangeboten auf dem Pausenhof, gibt es auch einige sportlich orientierte Ausflüge.

So geht es für alle SuS der Klassen 5 und 6 einmal jährlich in die Eissporthalle Wiehl, um sich dort im Eislaufen zu üben.

Ein weiteres wintersportliches Highlight stellt die Skifahrt in Klasse 7 dar. Für eine Woche geht es für alle SuS in das österreichische Kössen, um das Skifahren zu erlernen bzw. zu verbessern. Diese Fahrt soll vor allem einem Erlebnis- und Erfahrungsaspekt entsprechen und die Freude am Wintersport aufzeigen.

Außerdem finden für die Klassen 5 bis 7 jährlich die Bundesjugendspiele statt. Hier führen die SuS einen leichtathletischen Vierkampf durch.

Auch unsere Schülervertretung ist aktiv in der Organisation von Sportfesten und Turnieren. So finden regelmäßig unterschiedliche Sportspieltourniere für die verschiedenen Jahrgangsstufen statt.

Wettkämpfe und besondere Förderung

Als Gummersbacher Schule schlägt unser Herz traditionell für den Handballsport. So haben wir immer wieder junge Spieler der Handballakademie des VFL Gummersbach an unserer Schule und führen mit unseren 5. und 6. Klassen jährlich in der sogenannten „Lindenliga“ ein Handballturnier durch.

Außerdem wird im Rahmen des Ganztags eine Talentförderung in der Sportart Handball angeboten. Hier können ausgewählte SuS der Sekundarstufe I, getrennt nach Jungen und Mädchen, jeweils eine Stunde in der Mittagspause an einem speziellen und sehr individuellen Training teilnehmen.

Im Bereich Leichtathletik ist unsere Schule ebenfalls am Programm „Talentsichtung und Förderung“ des Landes NRW beteiligt. Die Sichtung und Förderung findet am Landesleistungszentrum für Leichtathletik in Wipperfurth statt. Jährlich findet dort für die Jahrgänge 5 und 6 ein Test in den Disziplinen Sprint, Sprung und Wurf statt. SuS, die von ihren Sportlehrern als talentiert eingeschätzt werden, können hier teilnehmen und dann bei entsprechenden Leistungen in

die Talentsichtungsgruppe aufgenommen werden. Außerdem nimmt unsere Schule auch am leichtathletischen Wettkampfprogramm von Jugend trainiert für Olympia teil. Um Spaß an der Ausdauer geht es jedes Jahr bei den beiden Volksläufen, die von unserem Förderverein mit je 50% des Startgeldes gefördert werden. Jeden Sommer lädt die Tura Dieringhausen zum Volksbanklauf ein und im September die LG Gummersbach zum alljährlichen Gummersbacher Stadtlauf.

Auch im Rahmen des „Landessportfests der Schulen“ von NRW melden wir regelmäßig Mannschaften in den Sportarten Handball, Fußball, Schwimmen und Leichtathletik und Tennis.

Sporthelfer und Kooperationspartner

Großen Anklang findet auch unser Sporthelferprogramm, bei dem jedes Jahr 10-15 Schüler zu Sporthelfern ausgebildet werden. Hierbei wurden wir in der Vergangenheit von unseren Partnern der AOK und der DLRG unterstützt.

Nach einem dreitägigen Kompaktseminar in der Sportschule Hachen, einem neunstündigen Erste Hilfe Kurs sowie einer intensiven Einweisung in unsere Hallen dürfen die ausgebildeten Sporthelfer eigenständig den Mittagssport für die Klassen 5 bis 7 und, wenn sie möchten, auch sportliche AGs anleiten.



Grundsätze der fachdidaktischen und fachmethodischen Arbeit

Die Fachkonferenz Sport des Städtischen Lindengymnasiums möchte den Schülerinnen und Schülern durch den Sportunterricht Bewegungsfreude, Gesundheitsbewusstsein, Leistungsbereitschaft und einen fairen und sozialen Umgang miteinander vermitteln. Im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule soll die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit angestrebt werden, deren Leben durch die langfristige Freude an der Bewegung und am Sport geprägt ist.

Das bedeutet, dass wir den Schülern sowohl die motorischen Fähigkeiten, aber auch die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten vermitteln wollen, die es ihnen in ihrem weiteren Leben ermöglichen Sport und Bewegung so in ihr individuelles Leben zu integrieren, dass diese das Leben des Einzelnen bereichern und zu einem gesunden Lebensstil beitragen.

Den Schülerinnen und Schülern des Lindengymnasiums soll darüber hinaus 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.

In der nachfolgenden Übersicht wird die laut Fachkonferenzbeschluss verbindliche Verteilung der Unterrichtsvorhaben dargestellt. Der ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierung und die Umsetzung unterliegt den jeweiligen organisatorischen und personellen Rahmenbedingungen. Die Reihenfolge ist dem jeweiligen Fachlehrer in Absprache mit den Kollegen (Hallen und Materialbedarf) überlassen.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass das Curriculum als ein Dokument zu verstehen ist, welches einem ständigen Prozess der Evaluation und Optimierung bzw. Anpassung unterliegt.



Übersicht über Verteilung der Unterrichtsvorhaben auf die Bewegungsfelder


Bewegungsfelder	1: Den Körper wahrnehmen/ Bewegungsfähigkeiten ausprägen	2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	4: Bewegen im Wasser - Schwimmen	5: Bewegen an Geräten – Turnen	6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	8: Gleiten, Fahren, Rollen	9: Ringen & Kämpfen
Jg. 5		5.1 „Der Ball ist mein Freund“ - Ballschule 5.2 „Deutschland sucht das Superspiel“ - Spielentwicklung	5.3 „Rennen, hüpfen, werfen“ Ausdauer: 15 Min.	5.4 „Wasser macht Spaß“- Schwimmen	5.5 „Die Ninjas vom SLG“ – Abenteuerturnen	5.6 „Stonn up und danz“ - Tanzen	5.7 „Gummersbach ist Handball“- Handball 5.8 „Das Runde muss ins Eckige“ - Fußball		5.9 „Mokuso! Ich vertraue dir und du mir“ - Kämpfen
Jg. 6	6.1 „Richtig vorbereitet sein“- Aufwärmen	6.2 „Ein völlig anderes Netz“ - Tschoukball	6.3 „Höher, schneller, weiter“ Ausdauer: 20 Min.	6.4 - „Fit und leistungsstark“ - Schwimmen	6.5 „Rolle, Handstand, Rad... und was geht noch?“- Bodenturnen	6.6 „Basic tricks mit dem Seil“ – Ropeskipping	6.7 „Lindenliga wir kommen“ - Handball	6.8 „Auf der Welle durch die Halle“ - Waveboard	
Jg. 7	7.1 „Fit für die Bretter“ - Skigymnastik	7.2 „Spike it up“ – Spikeball	7.3 „Abgerechnet wird zum Schluss“ Ausdauer: Coopertest		7.4 „Die Stadt gehört uns“ – Le Parkour	7.5 „Tanzen mit Bällen“ – Ballcorobics	7.6 „„Aus Federball wird Badminton“ 7.7b „Keep the Ball flying“ – Volleyball 7.8 „Be like Dirk“ - Basketball	7.9 „Der Berg ruft“ - Skifahren	7.19 „Der große Wurf“ – Kämpfen
Jg. 8	8.1 „Vorbereitung nach Plan“- Aufwärmen	8.2 „Let’s play fair“ – Ultimate Frisbee	8.3 „Übung macht den Meister“ Ausdauer: Coopertest		8.4 „Dreh doch nicht durch!“ - Salto mit dem Trampolin	8.5 „Let’s move“ - Jumpstyle	8.6 „11 Freunde müsst ihr sein.“ 8.7 „Vom Miteinander zum Gegeneinander“ 8.8 „Mit Köpfchen gewinnen“		
Jg. 9	9.1 „Time to relax“ – Entspannungstechniken	9.2 „Get in on the floor“ – Floorhockey	9.3 „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ Ausdauer: Shuttle Run		9.4 „Turnen mit- und aufeinander“ - Akrobatik	9.5 „Move to the music“ – Fitnessstanz	9.6 „In die Lücke spielen“ – Badminton 9.7 „Vom Streetball zum Zielspiel Basketball“		
Jg. 10	10.1 „Wer braucht denn schon Mc-Fit“ - Fitness		10.2 „Da geht noch was“ Ausdauer: 30 Min	10.3 „Wie ein Fisch im Wasser“- Ausdauer: 20 Min.	10.4 „Ich überschlag mich vor Glück“ – Handstandüberschlag	10.5 „Dance with me!“ – Standarttanz	10.6 „Vom Individualisten zum Spezialisten“- Volleyball 10.7 „Gemeinsam strategisch vorgehen“ - Handball		

Unterrichtsvorhaben Klasse 5

UV Nr.	Titel der Reihe	Inhaltsfelder/Perspektive	🕒 Umfang ca.
5.1	„Der Ball ist mein Freund“ – Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	4 Doppelstunden
5.2	„Deutschland sucht das Superspiel“ – Spiele gemeinsam entwickeln	e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
5.3	„Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlagen des leichtathletischen Bewegens erleben	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ d: Leistung e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
5.4	„Wasser macht Spaß“ – Grundlegende Erfahrungen und Techniken zum sicheren Schwimmen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ f: Gesundheit	18 Doppelstunden
5.5	„Die Ninjas vom SLG“ – vielfältiges turnerisches Bewegen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ f: Gesundheit	8 Doppelstunden
5.6	„Stonn up un danz“ – Tanzen zur Karnevalszeit	b: Bewegungsgestaltung	6 Doppelstunden
5.7	„Gummersbach ist Handball“ - Handball kennenlernen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
5.8	„Das Rund muss ins Eckige“ – Erste Schritte im Fußball	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ e: Kooperation und Konkurrenz	9 Doppelstunden
5.9	„Mokuso – ich vertraue dir und du mir“ – Ringen und Raufen I	c: Wagnis und Verantwortung e: Kooperation und Konkurrenz	6 Doppelstunden



UV 5.1 „Der Ball ist mein Freund“ – Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule

 <p>Bewegungsfeld: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</p>	<p>Inhaltsfelder: a, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Gestalten von Spiel und Sportgelegenheiten • Interaktion im Spiel
---	---

 **Kompetenzen: Die SuS können...**




<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden (6 BWK 7.1) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (6SKa2) • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen (6SKe1) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (6MKa1) • Verlässlich verbale und nonverbale Unterstützungen bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (6MK d1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (z.B. Nutzen eines Feedbackbogens) (6Uka1) 	
--	--

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten Spielsituationen • Allgemeine Spielfähigkeit in kleinen Spielformen mit Ball 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung • Dribbeln auf gerader Strecke und um Hindernisse, Werfen auf ein Ziel
--	--






UV 5.2 „Deutschland sucht das Superspiel“ – Spiele gemeinsam entwickeln

 <p>Bewegungsfeld: „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“</p> <p>Inhaltlicher Kern: Kooperative Spiele</p>	<p>Inhaltsfelder: e</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten [e]
 <p>Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2.] <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1] <p>Hinweis: Mit dem Deutschlehrer besprechen, ob die Spielbeschreibungen im Deutschunterricht integrierte werden können</p>	
 <p>Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen • Allgemeine Spielfähigkeit in kleineren Spielformen mit Ball • Beiträge zum Unterricht, insbesondere in Gesprächs- und Reflexionsphasen 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation und Durchführung des selbst entwickelten Spiels






UV 5.3 „Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlagen des leichtathletischen Bewegens erleben




 <p>Bewegungsfeld: "Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik" Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (Technik: Standwurf, Hochstart) • Leichtathletische Disziplinen (50m Sprint, Zonen-Weitsprung, Standwurf (80g/200g), 800m/1000m Lauf) • Ausdauerleistung: 15 min. Dauerlauf • Alternative leichtathletische Wettbewerbe 	<p>Inhaltsfelder: a, d, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen. (6 BWK 3.1) • Leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen. (6 BWK 3.2) • Einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. (6 BWK 3.3) 	
<p><u>Sachkompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, (6 SK a1) • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. (6 SK a2) • Die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. (6 SK d1) • Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. (6 SK e2) 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Hilfen (Visualisierungen, akustische Signale, Gerätehilfen) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (6MK a2) • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. (6MK f1) 	
<p><u>Urteilskompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens) (6 UK a1) • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte auf grundlegendem Niveau bewerten. (6 UK e1) 	
<p><u>Medienkompetenzen</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) <p>Hinweis: Die 800/1000 m müssen VOR den Bundesjugendspielen abgenommen werden</p>	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Erarbeitung einer LA-Übungsstation 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration: Standwurf, Hochstart für den 50m Sprint • Leistung: Standwurf (80g/200g), Zonen-Weitsprung, 50m Sprint • Ausdauer: 800m/1000m Lauf






UV 5.4 „Wasser macht Spaß“ – Grundlegende Erfahrungen und Techniken zum sicheren Schwimmen

 <p>Bewegungsfeld: „Bewegen im Wasser-Schwimmen“</p> <p>Inhaltlicher Kerne: Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Schwimmarten Kraul und Brust, einschließlich Starts, Tauchen, Spiele im Wasser</p>	<p>Inhaltsfelder: a, f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <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, (6 BWK 4.1) Grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, (6 BWK 4.2) Kraul- und Brustschwimmen einschließlich Atemtechnik, Starts und Wenden auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen, (6 BWK 4.3) In unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen, (6 BWK 4.4) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, (6 SK a1) Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe beschreiben (6 SK a2), Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Bewegen benennen. (6 SK f1) Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen benennen, (6 SK f2) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Einfache Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (6 MK a2) Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätte situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. (6 MK f1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen, (6 UK a1) Körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen, (6 UK f1) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p><u>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Motivation und Anstrengungsbereitschaft Qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen Beiträge zum Unterricht, insbesondere in Gesprächs und Reflexionsphasen. 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> 25 m Kraul (Technik) 25 m Brust (Technik) 25 m Brust (Zeit) Tieftauchen auf ca. 2m Tiefe mit Heraufholen von 1-3 Tauchringe 15 Minutenschwimmen






UV 5.5 „Die Ninjas vom SLG“ – Vielfältiges turnerisches Bewegen	
 <p>Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten – Turnen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</p>	<p>Inhaltsfelder: a, f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Unfall- und Verletzungsprophylaxe
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Springen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline) demonstrieren. (6 BWK 5.1) • Grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. (6 BWK 5.3) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Hilfen (bspw. Hilfestellungen, Geländehilfen) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. (6 MK a2) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Merkmale unterschiedlicher Arten des Rollens benennen (Fachbegriffe: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts, Flugrolle, Rolle in den Handstand, ...). (6 SK a2) • Die Verletzungsprophylaxe des Abrollens erklären. (6 SK f1) • Unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen des Über-Kopf-Seins benennen (Fachbegriffe: Mittelkörperspannung, Hilfestellung, Sicherheitsstellung). (6 SK a1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. (6 UK a1) <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Einsatz und Kreativität 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand mit und ohne Hilfe






UV 5.6 „Stonn op un danz“ -Tanzen zur Karnevalszeit	
 Bewegungsfeld: „Gestalten, Tanzen, Darstellen“ Inhaltlicher Kern: Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung (zu einem abgesprochenen karnevalistischen Lied, z.B. „Stonn up und danz“ von Kasalla)	Inhaltsfelder: b Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung (b) • Präsentation von Bewegungsgestaltung (b)
 Kompetenzen: Die SuS können...	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine einfache traditionelle oder aktuelle tänzerischen Komposition präsentieren (6BWK 6.1) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen gestalterischen Bewegens benennen (6 SK b1) • Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. (6 SK b2) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten (6 MK a2) • Einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. 6 MK b1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien (Sicherheit, Dynamik, Ausdruck, Synchronität) beurteilen können. (6 UK b1) <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (MKR 1.2) <p>Bemerkung: Der Tanz soll auf der Karnevalsfeier der Erprobungsstufe gemeinsam getanzt werden (Termin der UV beachten)</p>	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Einsatz und Ausdruck 	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none"> • Die erlernte Choreographie in der Gruppe erarbeiten und präsentieren






UV 5.7 „Gummersbach ist Handball“ – Handball kennenlernen	
 Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“	Inhaltsfelder: a, e Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport
 Kompetenzen: Die SuS können...	
<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sportspielübergreifende (taktische), koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden, (6 BWK 7.1) • Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielern den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten (6 BWK 7.2) 	
<u>Sachkompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (6 SK a2) • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln (hier: Handball) benennen (6 SK e1) • Sportspezifische Regeln benennen und anwenden (6 SK e2) 	
<u>Methodenkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (6 MK a1) • In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren. (6 MK e2) 	
<u>Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität sowie Regeleinhaltungen auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (6 UK a1) 	
<u>Medienkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) 	
Hinweis: Möglichkeit den VFL zu besuchen überlegen und Termin der Lindenliga beachten.	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen • Handballspezifische Spielfähigkeit in vereinfachten Spielsituationen 	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung • Dribbeln auf gerader Strecke und um Hindernisse, Wurfvarianten auf ein Ziel



UV 5.8 „Das Runde muss ins Eckige“ – Erste Schritte im Fußball	
 Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“	Inhaltsfelder: a, e Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Interaktion im Sport (e)
 Kompetenzen: Die SuS können...	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden, [6 BWK 7.1] • Sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, [6 BWK 7.2] • In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch- kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [6 BWK 7.3] 	
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden, [6 MK a2] • Selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, [6 MK e1] • In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren. [6 MK e2] 	
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, [6 SK e1] • Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. [6 SK e2] 	
Urteilskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen, [6 UK a1] • Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. [6 UK e1] 	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung: <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der Dribbel- Pass-, Stopp- und Schusstechniken in spielnahen Übungsformen (Individueller Lernfortschritt). • Allgemeine Spielfähigkeit im Kleinspiel. • (Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen) • Motivation und Anstrengungsbereitschaft 	Punktuelle Leistungsüberprüfung: <ul style="list-style-type: none"> • Situativ taktisch korrektes Verhalten im Wettkampfspiel 2-2 in Angriff und Abwehr (Kleinfeld ohne Schiedsrichter). • Passen, Ballan- und Mitnahme, Dribbeln und Torschuss durch Parcours






UV 5.9 „Mokuso! Ich vertraue dir und du mir“ – Ringen und Raufen	
 <p>Bewegungsfeld: “Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport”</p> <p>Inhaltlicher Kern: Kämpfen mit- und gegeneinander, Kämpfen um Raum</p>	<p>Inhaltsfelder: c, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen. (6BWK 9.1) • In einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen. (6BWK 9.2) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben/nutzen (6MK e2) • Selbstständig und verantwortungsvoll Wettkampfflächen und Medien (Geräte) gemeinsam auf- und abbauen (6MKe1) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfsituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (6SKe1) • Merkmale für faires und kooperatives sportliches Handeln benennen, sportartspezifische Vereinbarungen und Regeln beschreiben (6SKe1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und beurteilen. (6UKe1) • Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. (6UKe1) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Regeleinhaltung und Fairness • Individueller Fortschritt 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <p>Die Fachkonferenz hat beschlossen aus pädagogischen Gründen auf eine punktuelle Bewertung dieses Unterrichtsvorhaben zu verzichten.</p>

Unterrichtsvorhaben Klasse 6

UV Nr.	Titel der Reihe	Inhaltsfelder/Perspektive	🕒 Umfang ca.
6.1	„Richtig vorbereitet sein“ -Grundlagen des Aufwärmens	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ f: Gesundheit	2 Doppelstunden
6.2	„Ein völlig anderes Netz“ - Tschoukball spielen	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	6 Doppelstunden
6.3	„Höher, schneller, weiter“ –leichtathletische Disziplinen kennenlernen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ d: Leistung e: Kooperation und Konkurrenz	7 Doppelstunden
6.4	„Fit und leistungsstark“ – Schwimmtechniken vertiefen, ausdauernd schwimmen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ d: Leistung f: Gesundheit	18 Doppelstunden
6.5	„Rolle, Handstand, Rad... und was geht noch?“ - Grundlegende turnerische Bewegungen am Boden	b: Bewegungsgestaltung	6 Doppelstunden
6.6	“Basic tricks mit dem Seil” – Rope Skipping	b: Bewegungsgestaltung	5 Doppelstunden
6.7	„Lindenliga wir kommen“ – die Klasse als Handballmannschaft	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
6.8	„Auf der Welle durch die Halle“ – Grundfertigkeiten des Waveboardfahrens	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ c: Wagnis und Verantwortung f: Gesundheit	5 Doppelstunden






UV 6.1 „Richtig vorbereitet sein“ – Grundlagen des Aufwärmens

 <p>Bewegungsfeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen” <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen, motorische Grundfähigkeiten und - Fertigkeiten 	<p>Inhaltsfeld: a, f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen (6 BWK 1.1) • Eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen (6 BWK 1.2) • Grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden (6 BWK 1.3) 	
<p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (6 SK a1) • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. (6 SK a2) • Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen, (6 SK f1) 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. (6 MK a2) • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. (6 SK MK f1) 	
<p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. (6 UK a1) • Körperliche Anstrengung anhand des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. (6 UK f1) 	
<p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) 	
<p>Hinweis: Fächerübergreifendes Arbeiten Biologie möglich</p>	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten im sportartspezifischen Aufwärmen • Beiträge zum Unterricht, selbstständiges Aufwärmen mit Kontrolle der Mitschüler und Fehlerkorrektur 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen eines sportartspezifischen Aufwärmprogramms mit Präsentation • Die Leistungsüberprüfung findet gruppenweise im Laufe des Halbjahres (passend zum jeweiligen Unterrichtsvorhaben) statt. (Bei der Planung des Halbjahres beachten)



UV 6.2 „Ein völlig anderes Netz“ – Tschoukball spielen

 Bewegungsfeld: Das Spielen entdecken Inhaltlicher Kern: weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	Inhaltsfeld: a, e Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none">• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
 Kompetenzen: Die SuS können...	
<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none">• Grundlegende taktischkognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerischsituationsorientierten Handlungen anwenden (BWK 7.4) <u>Sachkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none">• Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (6SKa2) <u>Methodenkompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none">• Die Schülerinnen und Schüler können à selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, (MKe1) <u>Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none">• Einfache Handlungssituationen und Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens) (Uke1)	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung <ul style="list-style-type: none">• Motivation und Anstrengungsbereitschaft• Individueller Lernfortschritt• Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen• Allgemeine Spielfähigkeit in kleinen und großen Spielformen	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none">• Fangen und Werfen Parkour• Spielnoten 3vs3, 5vs5 oder 7vs7



UV 6.3 „Höher, schneller, weiter“ – leichtathletische Disziplinen kennenlernen



Bewegungsfeld:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Grundlegendes leichtathletisches Bewegungen (Technik: Standwurf mit 3-Schritt Anlauf, Tiefstart)
- Leichtathletische Disziplinen (50m/75m Sprint, Zonen-Weitsprung, Standwurf (80g/200g), 800m/1000m Lauf)
- Ausdauerleistung: 20 min. Dauerlauf
- traditionelle leichtathletische Wettbewerbe

Inhaltsfeld: a, d, e

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
- Leistungsverständnis im Sport



Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegendes leichtathletisches Bewegungen (schnelles Laufen, weites Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen. (6 BWK 3.1)
- Leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen. (6 BWK 3.2)
- Einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. (6 BWK 3.3)

Sachkompetenz

- Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, (6 SK a1)
- Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. (6 SK a2)
- Die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. (6 SK d1)
- Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. (6 SK e2)
- Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegungen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. (6 SK f1)

Methodenkompetenz:

- Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (Videoanalyse) 6MK a1)
- Einfache Hilfen (Visualisierungen, akustische Signale, Gerätehilfen) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (6MK a2)
- Einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (Pulskontrolle). (6 MK d1)

Urteilskompetenz

- Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens) (6 UK a1)
- Körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. (6 UK f1)

Medienkompetenz

- Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)

Hinweis: Die 800/1000 m müssen VOR den Bundesjugendspielen abgenommen werden



Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung


- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- Individueller Lernfortschritt
- Anwendung von Messverfahren und Pulskontrolle

Punktuelle Leistungsüberprüfung

- Bewegungsdemonstration: Standwurf, Tiefstart für den 50m-Sprint
- Leistung: Standwurf mit 3-Schritt Anlauf (80g/200g), Zonen-Weitsprung, 50m/75m-Sprint
- Ausdauer: 800m/1000m Lauf



UV 6.4 „Fit und leistungsstark“ – Schwimmtechniken vertiefen, ausdauernd schwimmen

 <p>Bewegungsfeld: „Bewegen im Wasser-Schwimmen“</p> <p>Inhaltlicher Kerne: Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Vertiefung Kraul und Brust, einschließlich Starts und Wende, Rückenraul Tauchen, Spiele im Wasser</p>	<p>Inhaltsfeld: a,d,f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
---	--

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Kraul- und Brustschwimmen einschließlich Atemtechnik, Starts und Wenden auf technisch-kordinativ erweitertem Niveau sicher und ausdauernd ausführen, (6 BWK 4.3)
- Rückenraulen einschließlich Atemtechnik und Start und auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau ausführen, 6 BWK 4.3)
- In unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen: Einen funktionellen Startsprung vom Block ausführen (6 BWK 4.4)

Sachkompetenz

- Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, (6 SK a1)
- Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen, (6 SK a2)
- Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Bewegen benennen. (6 SK f1)
- Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen benennen, (6 SK f2)

Methodenkompetenz:


- Einfach Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (6 MK a2)
- Grundlegende Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (6 MK d1)
- Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätte situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. (6 MK f1)

Urteilskompetenz

- Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (6 UK a1)
- Körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen, (6 UK f1)

Medienkompetenz: Medienkompetenz

- Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lernprozesse im Wasser einsetzen.) (MKR 1.2)

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen • Beiträge zum Unterricht, insbesondere in Gesprächs- und Reflexionsphasen. 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25m Kraul mit Startsprung (Zeit) • 50 m Brust mit Startsprung (Zeit) • Rückenraul (Technik) • Startsprung vom Block mit Übergang Kraul (Technik) • 20 Minutenschwimmen
---	--



UV 6.5 „Rolle, Handstand, Rad... und was geht noch?“ - Springen, Klettern, Balancieren



Bewegungsfeld:
Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltsfeld: b

Inhaltlicher Kern:

Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen
Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Präsentation von Bewegungsgestaltungen



Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren (6 BWK 5.1)
- Eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren (6 BWK 5.2)
- Grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (6 BWK 5.3)

Methodenkompetenz:

- Einfache kreative Bewegungsgestaltungen (zum Springen oder Balancieren) entwickeln und zu einer Partner- oder Gruppen-Präsentation entwickeln. (6 MK b2)

Sachkompetenz

- Grundlegende Sprünge benennen (Fachbegriffe: Streck sprung, Grätsch sprung, Hock sprung, Bücksprung, 1/2-Drehung, 1/1-Drehung, ...). (6 SK b1)

Urteilskompetenz

- Kreativ, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen (6 UK b2)

Medienkompetenz

- Einfache Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen nutzen (Video-Analyse zum Einüben einer Choreographie sowie zur Reflexion der Ausführung. (MKR 1.2)



Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung


- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- individueller Lernfortschritt
- Einsatz und Kreativität

Punktuelle Leistungsüberprüfung

- Erstellen einer Choreographie in Partner- oder Gruppenarbeit



UV 6.6 „Basic tricks mit dem Seil“ -Rope skipping

 <p>Bewegungsfeld: „Gestalten, Tanzen, Darstellen“ Inhaltlicher Kern: gymnastische Bewegungsgestaltung mit dem Seil</p>	<p>Inhaltsfeld: b</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltung
--	---

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen ästhetisch-gestalterischen Springens mit dem Seil für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten (6M6.1) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtiger Umgang mit dem Sportgerät (6SKb1) • Grundformen gestalterischen Bewegens benennen (6SKb1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (6UKd1) <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (MKR 1.2) • Gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2)


Hinweis Die Schüler auf die Möglichkeit aufmerksam machen, dass sie den Mittagssport zum Üben nutzen können

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Einsatz und Ausdruck 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Mini-Choreographie mit dem Seil gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren
---	--



UV 6.7 „Lindenliga wir kommen“ – die Klasse als Handballmannschaft

 **Bewegungsfeld:**
„Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)

Inhaltlicher Kern:
Mannschaftsspiel Handball

Inhaltsfeld: a, e

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Interaktion im Sport

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Sportspielübergreifende (taktische), koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden (6 BWK 7.1)
- Im Handball grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (6 BWK 7.3)

Sachkompetenz:

- Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (6 SK a2)
- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln (hier: Handball) benennen (6 SK e1)
- Sportspezifische Regeln benennen und anwenden (6 SK e2)

Methodenkompetenz

- Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen, (6 Mk a1)

Urteilskompetenz

- Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität sowie Spielsituationen auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (6 UK a1)

Medienkompetenz

- Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)

Hinweis: Termin der Lindenliga beachten.

 **Leistungsbewertung:**

Unterrichtsbegleitende Beobachtung


- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- Individueller Lernfortschritt
- Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen
- Handballspezifische Spielfähigkeit in vereinfachten Spielsituationen, z.B. 3+1:3

Punktuelle Leistungsüberprüfung

- Passen und Fangen in der Bewegung und unter Anwendung einfacher Druckparameter
- Dribbeln auf gerader Strecke und um Hindernisse, Wurfvarianten auf ein Ziel; jeweils unter Anwendung einfacher Druckparameter



UV 6.8 „Auf der Welle durch die Halle“ – Grundfertigkeiten des Waveboardfahrens

 <p>Bewegungsfeld: „Rollen, gleiten, fahren“</p> <p>Inhaltlicher Kern: Rollen und Fahren auf Rollgeräten</p>	<p>Inhaltsfeld: a, c, f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Handlungssteuerung • Unfall- und Verletzungsprophylaxe
---	---

🎯 Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Sich mit dem Waveboard kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen (6BWK 8.1)
- Grundlegende, gerätespezifische Anforderungssituationen beim Fahren und Rollen bewegungsökonomisch und sicherheitsbewusst bewältigen (Befahren eines einfachen Parcours) (6BWK 8.2)

Sachkompetenz

- Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (6SK a1)
- Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen (6 SK f1)
- Mit dem Sportgerät sach- und sicherheitsgerecht umgehen

Methodenkompetenz:

- Einfache Hilfen (Gerätehilfen, Buddysystem) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (6 MK a1)
- Verlässliche verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen (6 MK c1)
- Urteilskompetenz
- Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität sowie Spielsituationen auf grundlegendem (6 UK a1)

Medienkompetenz

- Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (MKR 1.2)

Bemerkung: Die Schüler auf die Möglichkeit aufmerksam machen, dass sie den Mittagssport zum Üben nutzen können

🏆 Leistungsbewertung:

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Unterstützung anderer beim Erlernen der Technik 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen einfachen Parcours mit dem Waveboard durchfahren (Inhalt: Aufsteigen und Losfahren, Beschleunigen, Kurvensteuerung, Stoppen und Absteigen)
--	--

Unterrichtsvorhaben Klasse 7

UV Nr.	Titel der Reihe	Inhaltsfelder/Perspektive	🕒 Umfang ca.
7.1	„Fit für die Bretter“ – Funktionelles Training als Vorbereitung für die Schulschifahrt	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ f: Gesundheit	4 Doppelstunden
7.2	„Spike it up“ – Spikeball spielen	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	5 Doppelstunden
7.3	„Abgerechnet wird zum Schluss“ – noch einmal Bundesjugendspiele	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ d: Leistung	10 Doppelstunden
7.4	„Die Stadt gehört uns“ – Kreatives Turnen mit Le Parkour	b: Bewegungsgestaltung c: Wagnis und Verantwortung	8 Doppelstunden
7.5	„Tanzen mit Bällen“ - Ballkorobics	b: Bewegungsgestaltung	6 Doppelstunden
7.6	„Aus Federball wird Badminton“ – Grundlagen des Badmintons	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
7.7	„Keep the Ball flying“ – Grundlegende Techniken im Volleyball 3 mit 3	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
7.8	„Be like Dirk“ – Grundlegende Techniken im Basketball 3 gegen 3	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
7.9	„Der Berg ruft“ -Schulschifahrt (Kompakt)	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ e: Kooperation und Konkurrenz f: Gesundheit	30 Doppelstunden
7.10	„Der große Wurf“ – Ringen und Kämpfen	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	6 Doppelstunden



UV 7.1 „Fit für die Bretter“ - Funktionelles Training als Vorbereitung auf die Skifahrt



Bewegungsfeld:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern

Allgemeines und spezielles Aufwärmen, motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness, aerobe Ausdauerfähigkeit

Inhaltsfeld: a, f

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe



Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen (10 BWk 1.3)

Sachkompetenz

- Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. (10 SK f2)
- Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2)
- Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern. (10 SK f2)

Methodenkompetenz:

- Die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten, (10 MK f1)

Urteilskompetenz

- Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. (6 UK a1)
- Körperliche Anstrengung anhand der Reaktion des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. (6 UK f1)




Hinweis: Fiss Regeln thematisieren



Leistungsbewertung:


Die Fachkonferenz hat beschlossen aus pädagogischen Gründen auf eine Bewertung für dieses Unterrichtsvorhaben zu verzichten, da dies als Vorbereitung für eine Unterrichtseinheit auf dem Schnee dient.



UV 7.2 „Spike it up” – Spikeball spielen	
 Bewegungsfeld: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen Inhaltlicher Kern: Kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltsfeld: a,e Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none">Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
 Kompetenzen: Die SuS können...	
<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none">Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sicher bewegen, kleine Ballspielformen mit- und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. (BWK 7.2)Unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen. (6BWK 2.4) <u>Sachkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none">Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, (SKe1) <u>Methodenkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none">Die Schülerinnen und Schüler können à selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, (MKe1) <u>Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none">Einfache Handlungssituationen und Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens) (Uke1)	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung <ul style="list-style-type: none">Motivation und AnstrengungsbereitschaftIndividueller LernfortschrittSituationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in SpielsituationenEntwicklung unterschiedlicher Spielformen	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none">kleine Spiele (Beobachtungen)Abschlussspiel 2vs2



UV 7.3 „Abgerechnet wird zum Schluss“ – noch einmal Bundesjugendspiele

 <p>Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (Technik: Standwurf mit 5-Schritt Anlauf, Hochsprung) • Leichtathletische Disziplinen (75m Sprint, Balken-Weitsprung, Standwurf (80g/200g), Staffellauf, 800m/1000m Lauf) • Ausdauerleistung: Coopertest • Traditionelle leichtathletische Wettbewerbe 	<p>Inhaltsfeld: a, d</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Struktur und Funktion von Bewegungen • grundlegende Aspekte des motorischen Lernens • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit
--	--

 **Kompetenzen: Die SuS können...**


<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen, (10 BWK 3.1) • Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (hier: Hochsprung) in der Grobform ausführen (10 BKW 3.2) • Einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen (10 BKW 3.3) 	
<p><u>Sachkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (10 SK a1) • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2) • Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben (10 SK d1) 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (10 MK a1) • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. (10 MK a3) • Einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (Pulskontrolle). (6b MK d1) 	
<p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens) (10 UK a1) • Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. (6 UK d1) 	
<p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) 	
<p>Hinweis: Die 800/1000 m müssen VOR den Bundesjugendspielen abgenommen werden</p>	

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Anwendung von Messverfahren und Pulskontrolle 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration: Standwurf mit 5-Schritt Anlauf, Hochsprung • Leistung: Standwurf (80g/200g), Balken-Weitsprung, 50/75m-Sprint • Ausdauer: Coopertest
--	--



UV 7.4 „Die Stadt- gehört uns“ – Kreatives Turnen mit Le Parkour

 <p>Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen Akrobatik</p>	<p>Inhaltsfeld: b, c</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen
--	--




 **Kompetenzen: Die SuS können...**

<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts oder in einer Gerätekombination demonstrieren. (10 BWK 5.1) • Eine selbst entwickelte akrobatische / turnerische Gruppengestaltung präsentieren. (10 BWK 5.2) • Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. (10 BWK 5.3) 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern. (10 MK c2) • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach- um- und neugestalten. (10 MK b2) 	
<p><u>Sachkompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern. (10 SK c1) • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen. (10 SK b2) 	
<p><u>Urteilskompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden. (10 UK c1) • Gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. (10 UK b2) 	

 **Leistungsbewertung:**




<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Einsatz und Kreativität • Reflektion und Bewertung der Leistung anderer Gruppen 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video einer Verfolgungsjagd • Fotos akrobatischer Pyramiden
---	--



UV 7.5 „Tanzen mit Bällen!“ - Ballkorobics“	
 Bewegungsfeld: „Gestalten, Tanzen, Darstellen“ Inhaltlicher Kern: Gymnastische Bewegungsgestaltung mit dem Ball	Inhaltsfeld: b Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltung
 Kompetenzen: Die SuS können...	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Eine selbständig um- oder neu gestaltete Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät Ball in der Gruppe präsentieren (10 BWK 6.2) 	
Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Kreativität) benennen (10 SK b1) 	
Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neu gestalten (10 MK b2) 	
Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Gestalterische Präsentationen kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens). (10 UK b2) 	
Medienkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (MKR 1.2) • Den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2) 	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Einsatz und Kreativität 	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none"> • Eine Ballkorobics Choreographie in der Gruppe erarbeiten und präsentieren




UV 7.6 „Aus Federball wird Badminton“ – Grundlagen des Badmintons

 <p>Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele Badminton</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung (b) • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Sportspielspezifische Handlungssituationen (z.B. Anwendung der Grundschnitte wie hoher Aufschlag, Clear, Drop) in unterschiedlichen Spielsituationen und -formen (miteinander vs. gegeneinander spielen lernen) differenziert wahrnehmen und taktisch-kognitiv angemessen reagieren. (10 BWK 7.1 / 7.2) • Grundlegende motorische Basisqualifikationen in verschiedenen sportlichen Anforderungssituationen anwenden (u.a. Auge-Hand-Koordination, Schlägerhaltung, Schwungschleife, Raumorientierung, Laufverhalten, Antizipation). (BWK10 7.3) 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien als Informationsquelle zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse verstehen und verbalisieren, um einfache Schlagtechniken und Übungsformen in der Praxis umzusetzen. (MK 10 a2) • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungshilfen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. (MK 10 a3) 	
<p><u>Sachkompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und -wahrnehmungen beschreiben. (10 SK a1) • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 a2) • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (10 SK e1) 	
<p><u>Urteilskompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (z.B. mithilfe eines Feedbackbogens). (UK a1) • Den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Visualisierungen etc.) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (6 UK a3) 	
<p><u>Medienkompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen. (MKR 1.2) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen, allg. Spielfähigkeit 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrieren einer vorgegebenen Abfolge von Grundschnitten: hoher Aufschlag, Clear, ev. Smash und Drop



UV 7.7 „Keep the ball flying“ – Grundlegende Techniken im Volleyball 3 mit 3

<p> Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
---	--

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten (Pritschen, Baggern & Aufschlag von unten) in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]

Methodenkompetenz:

- Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [10 MK a2]

Sachkompetenz

- Für ausgewählte Bewegungstechniken (Pritschen, Baggern & Aufschlag von unten) die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a1]

Urteilskompetenz

- Einfache Bewegungsabläufe Pritschen, Baggern & Aufschlag von unten) hinsichtlich der Bewegungsqualität (Präzision, Anwendungsmöglichkeiten etc.) auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (z.B. mithilfe eines Feedbackbogens) [6 UK a1]

Medienkompetenz




- Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK 1.2]

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten (Pritschen, Baggern & Aufschlag von unten) in verschiedenen Übungs- und Spielsituationen • Allgemeine Spielfähigkeit 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken Pritschen, Baggern & Aufschlag von unten in einer vorgegebenen Übungsform • Anwendung der grundlegenden Techniken Pritschen, Baggern & Aufschlag von unten im Zielspiel 3mit3
--	--






UV 7.8 „Be like Dirk“ – Grundlegende Techniken im Basketball 3 gegen 3

 <p>Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Einführung Mannschaftsspiel Basketball</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport
 <p>Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, (10 BWK 7.2) • In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Anwendung der Grundtechniken wie Dribbling, Korbleger und Druckpass) in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. (10 BWK 7.3) <p><u>Sachkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken (Dribbling, Korbleger und Druckpass) die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (6 SK a1) • In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren.(6 SK e1) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, (6 SK e1) • Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. (6 SK e2) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. (6 UK e1) 	
 <p>Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten (Dribbling, Korbleger und Druckpass) in verschiedenen Übungs- und Spielsituationen • Allgemeine Spielfähigkeit 	<p>Punktuelle Leitungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken Dribbling, Korbleger und Druckpass in einer vorgegebenen Übungsform • Anwendung der grundlegenden Techniken Dribbling, Korbleger und Druckpass in einer vorgegebenen Spielform




UV 7.9 „Der Berg ruft“ – Schulschifahrt

 <p>Bewegungsfeld: „Rollen, gleiten, fahren</p> <p>Inhaltlicher Kern: Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee</p>	<p>Inhaltsfeld: a, c, f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Handlungssteuerung, Unfall- und Verletzungsprophylaxe
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich auf Skiern kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern (Pflugkurven) sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen (Pflugbremse, Stoppschwung) (6BWK 8.1) • Grundlegende, gerätespezifische Anforderungssituationen beim Gleiten unter bewegungsökonomisch Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen (Befahren von blauen Pisten) (6BWK 8.2) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2) • Unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern (10 SK c1) • Emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben (10 SK c2) • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das eigene Können und mögliche Gefahren einschätzen und gezielt verändern (10 SK c3) <p><u>Methodenkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. (10 SK a3) • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (10 MK c1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden. (10 UK c1) <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (MKR 1.2) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Die Fachkonferenz hat beschlossen aus pädagogischen Gründen auf eine Bewertung für dieses Unterrichtsvorhaben zu verzichten.</p>	



UV 7.10 „Der große Wurf“ – Ringen und Kämpfen

 <p>Bewegungsfeld: "Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport"</p> <p>Inhaltlicher Kern: Kämpfen mit- und gegeneinander</p>	<p>Inhaltsfelder: a, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung •
--	--

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

Kompetenzen: Die Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Grundlegende, normgebundene, technisch-kordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktischkognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden (BWK 9.1).
- In unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen (BWK 9.2)

Sachkompetenz:

- Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (SKa2)

Methodenkompetenz:

- Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (SKa2).

Urteilskompetenz

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (Uka1)




 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Regeleinhaltung und Fairness • Individueller Fortschritt 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration von O-Goshi und Beobachtung der Kämpfe am Boden
---	--




Unterrichtsvorhaben Klasse 8

UV Nr.	Titel der Reihe	Inhaltsfelder/Perspektive	🕒 Umfang ca.
8.1	„Vorbereitung nach Plan“ – ein spezifisches Aufwärmprogramm vorbereiten und durchführen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ f: Gesundheit	4 Doppelstunden
8.2	„Let’s play fair“ – Ultimate Frisbee	e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
8.3	„Übung macht den Meister“ – Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Üben verbessern	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ d: Leistung	8 Doppelstunden
8.4	“Dreh doch nicht durch!” - Salto mit dem Trampolin	c: Wagnis und Verantwortung d: Leistung	8 Doppelstunden
8.5	“Let’s move” - Jumpstyle	b: Bewegungsgestaltung	8 Doppelstunden
8.6	„11 Freunde müsst ihr sein.“ – Mannschaftstaktiken im Fußball	e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
8.7	„Vom Miteinander zum Gegeneinander“ - Grundlegende Techniken im Volleyball 4 gegen 4	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
8.8	„Mit Köpfchen gewinnen“ - Individualtechniken und Mannschaftstaktiken im Handball	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	4 Doppelstunden






UV 8.1 „Vorbereitung nach Plan“ – ein spezifisches Aufwärmprogramm vorbereiten und durchführen	
 <p>Bewegungsfeld: „Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen“</p> <p>Inhaltlicher Kern: Allgemeines und spezielles Aufwärmen</p>	<p>Inhaltsfeld: a, f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Struktur und Funktion von Bewegungen (a) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1] <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • Die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] <p><u>Sachkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] <p><u>Urteilskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten • Beiträge zum Unterricht 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen eines sportartspezifischen Aufwärmprogramms mit Präsentation <p>Die Leistungsüberprüfung findet gruppenweise, passend zum jeweiligen Unterrichtsvorhaben, im Laufe des Halbjahres statt (bei der Planung des Halbjahres beachten)</p>



UV 8.2 „Let’s play fair“ - Ultimate Frisbee	
 Bewegungsfeld: Spielen in und mit Regelstrukturen Inhaltlicher Kern: Weitere Sportspiele und sportspielvarianten (Ultimate Frisbee)	Inhaltsfeld: e Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Spiel
 Kompetenzen: Die SuS können...	
<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen, (10 BWK 7.3) 	
<u>Sachkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. (10 SK e2) 	
<u>Methodenkompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (10 MK e1) • Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (10 MK e2) 	
<u>Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> • Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (Schwerpunkt: Fairness) beurteilen. (10 UK e1) 	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen • Allgemeine Spielfähigkeit in kleinen und großen Spielformen • Schwerpunkt: Umsetzen des Fair Play Gedankens 	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none"> • Vor- und Rückhandwurf, Fangen im Stand und im Lauf • Spielnoten 5 vs 5 oder 7 vs 7






UV 8.3 „Übung macht den Meister“ – Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Üben verbessern


 <p>Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (Technik: Kugelstoßen Standstoß und Angleittechnik (3kg/4kg)) • Leichtathletische Disziplinen (75m Sprint, Balken-Weit- & Hochsprung, Standwurf, Staffellauf, 800m/1000m Lauf) • Ausdauerleistung: Coopertest • Traditionelle leichtathletische Wettbewerbe 	<p>Inhaltsfeld: a, d</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen, (10 BWK 3.1) • Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (hier: Kugelstoßen) in der Grobform ausführen (10 BKW 3.2) • Einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen (10 BKW 3.3) <p><u>Sachkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (10 SK a1) • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (10 MK a1) • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. (10 MK a3) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens) (10 UK a1) <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Anwendung von Messverfahren und Pulskontrolle 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration: Kugelstoßen • Leistung: Hochsprung, 75m Sprint, Balken-Weitsprung, 800m/1000m Lauf, • Ausdauer: Cooper-Test



UV 8.4 „Dreh doch nicht durch!“ - Salto mit dem Trampolin


 <p>Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</p>	<p>Inhaltsfeld: c, d</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen • Leistungsverständnis im Sport
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts oder in einer Gerätekombination demonstrieren. (10 BWK 5.1) • Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. (10 BWK 5.3) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden. (10 MK c1) • Unterschiedliche Hilfen (Feedback Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und anwenden. (10 MK a3) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2) • Emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben. (10 SK c2) • Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. (10 SK d3) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. (10 UK d2) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • individueller Lernfortschritt • Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsstellungen 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theoretische und praktische Analyse sportlicher Bewegungen



UV 8.5 „Let´s move“ - Jumpstyle	
 <p>Bewegungsfeld: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</p>	<p>Inhaltsfeld: b</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltung • Gestaltungskriterien
🎯 Kompetenzen: Die SuS können...	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition der Tanzrichtung Jump Style allein oder in der Gruppe präsentieren (10BWK 6.2) <p><u>Sachkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen (10 SK b1) • Das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben (10 SK b2) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (10 MK b2) • Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (10 MK b3) <p><u>Medienkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2) 	
🏆 Leistungsbewertung:	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Einsatz und Kreativität 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Choreographie (Einzel oder Gruppe) erarbeiten und präsentieren • Portfolio



UV 8.6 „11 Freunde müsst ihr sein.“ – Mannschaftstaktiken im Fußball

<p> Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele Fußball</p>	<p>Inhaltsfeld: e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport (e)
---	---

 **Kompetenzen: Die SuS können...**


<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] • Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • In sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] 	
<p><u>Sachkompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. [10 SK e2] 	
<p><u>Urteilskompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] 	

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der Dribbel- Pass-, Stopp- und Schusstechniken in unterschiedlichen Spielformen (Individueller Lernfortschritt) • Allgemeine Spielfähigkeit im Kleinspiel (Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen) • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • situativ taktisch korrektes Verhalten im Wettkampfspiel in Angriff und Abwehr (vom 2-2 bis 7-7 im Kleinfeld ohne Schiedsrichter)
---	---



UV 8.7 „Vom Miteinander zum Gegeneinander“ - Grundlegende Techniken im Volleyball 4 gegen 4

<p> Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport [e]
---	--




 **Kompetenzen: Die SuS können...**

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:
- In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]
- Sachkompetenz
- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren, Positionen und Spielsysteme) erläutern [10 SK e1]
- Methodenkompetenz:
- In sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3]
- Urteilskompetenz
- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
- Medienkompetenz
- Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MKR 1.2]

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten (Pritschen, Baggern, Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben) in verschiedenen Übungs- und Spielsituationen • Allgemeine Spielfähigkeit 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken Pritschen, Baggern, Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben in vorgegebenen Übungsformen • Anwendung der grundlegenden Techniken Pritschen, Baggern, Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben unter Berücksichtigung der speziellen Position im Spielsystem in der vorgegebenen Spielform 6gegen6 • Demonstration von Schiedsrichtertätigkeiten
--	--



UV 8.8 „Mit Köpfchen gewinnen“ - Individualtechniken und Mannschaftstaktiken im Handball	
 Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)	Inhaltsfeld: a, e Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Interaktion im Sport
 Kompetenzen: Die SuS können...	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (10 BWK 7.1) • Im dem ausgewählten Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (10 BWK 7.2) 	
Sachkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (10 SK a2) • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (10 SK e1) 	
Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren (6 Mk e2) • In sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen (10MKe3) 	
Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Das eigene sportliche Handeln sowie da sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte beurteilen (10 UK e1) 	
Medienkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen verwenden (MKR 1.2) 	
 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen bei unterschiedlichen Druckparametern • Handballspezifische Spielfähigkeit in Spielsituationen, z.B. 6:6 	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none"> • Passen, Fangen und Wurfvarianten in der Bewegung und unter Anwendung verschiedener Druckparameter • Individual- und gruppentaktisches Verhalten jeweils unter Anwendung einfacher Druckparameter

Unterrichtsvorhaben Klasse 9

UV Nr.	Titel der Reihe	Inhaltsfelder/Perspektive	🕒 Umfang ca.
UV Nr.	Titel der Reihe	Bewegungsfeld	Umfang
9.1	„Time to relax“ – Entspannungstechniken kennenlernen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ f: Gesundheit	2 Doppelstunden
9.2	„Get in on the floor“ – Floorhockey	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ d: Leistung	8 Doppelstunden
9.3	„Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ b: Bewegungsgestaltung	8 Doppelstunden
9.4	“Turnen mit- und aufeinander” - Akrobatik	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ c: Wagnis und Verantwortung	8 Doppelstunden
9.5	“Move to the music” – Fitnesstanz (Zumba/Stepaerobic)	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ b: Bewegungsgestaltung	8 Doppelstunden
9.6	„In die Lücke spielen“ – Badminton als Wettkampfspiel erfahren	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden
9.7	„Vom Streetball zum Zielspiel Basketball“ – Mannschaftstaktiken für das Spiel 5 gegen 5	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	8 Doppelstunden



UV 9.1 „Time to relax“ - Entspannungstechniken kennenlernen

 <p>Bewegungsfeld: „Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen“</p> <p>Inhaltlicher Kern: motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</p>	<p>Inhaltsfeld: a, f</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Struktur und Funktion von Bewegungen (a) • Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f)
---	--

 **Kompetenzen: Die SuS können...**




<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3] <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] <p><u>Sachkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] <p><u>Urteilskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] <p><u>Medienkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [MKR 5.3]

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Beiträge zum Unterricht 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen einer Entspannungstechnik (Kleingruppe) Präsentation
---	--






UV 9.2 „Get it on the floor“ – Floorhockey“

 <p>Bewegungsfeld: Spielen in und mit Regelstrukturen</p> <p>Inhaltlicher Kern: weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende taktischkognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerischsituationorientierten Handlungen anwenden (BWK 7.4), • Sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sicher bewegen, kleine Spielformen mit- und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen (BWK 7.2) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (Ske2) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.(MK a3) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (Uk a3) • Einfache Handlungssituationen und Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens) (Uke1) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p><u>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen • Allgemeine Spielfähigkeit in kleinen und großen Spielformen 	<p><u>Punktuelle Leistungsüberprüfung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschlussspiel




UV 9.3 „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Eine komplexe leichtathletische Technik mit Unterstützung digitaler Medien erlernen und verbessern

 <p>Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegten (Technik: Kugelstoßen Drehtechnik (3kg/4kg/5kg), Hürdenlauf) • Leichtathletische Disziplinen (75m/100m Sprint, Balken-Weit- & Hochsprung, Kugelstoßen, Staffellauf, 800m/1000m Lauf) • Ausdauerleistung: Shuttle Run • Traditionelle leichtathletische Wettbewerbe 	<p>Inhaltsfeld: a, d</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (hier: Hürdenlaufen, Drehstoßtechnik Kugelstoßen) in der Grobform ausführen (10 BWK 3.2) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (10 SK a1) • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (10 SK a2) • Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. (10 SK d3) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (10 MK a2) • Sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. (10 MK d2) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (10 UK a1) • Den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse ver-gleichend beurteilen (10 UK a2) <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) (Nutzen von „Padlet“ als digitale Pinnwand und Darstellung der Lernentwicklung) <p>Hinweis: Im Vorfeld muss geklärt werden, welche Diagnoseprogramme auf den Handys der Schüler angewendet werden können und wie viele Tablets der Schule genutzt werden müssen (Absprache mit Koordinatoren).</p>	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Diagnose, Feedback und Coaching von Mitschülern 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration: Hürdenlauf, Drehtechnik Kugelstoßen • Leistung: Kugelstoßen, 75m/100m Sprint, Balken-Weitsprung oder Hochsprung, 800m/1000m Lauf, • Ausdauer: Shuttle-Run



UV 9.4 „Turnen mit und aufeinander“ - Akrobatik

 <p>Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Akrobatik</p>	<p>Inhaltsfeld: b, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien • Interaktion im Sport
---	--

🎯 Kompetenzen: Die SuS können...


<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts oder in einer Gerätekombination demonstrieren. (10 BWK 5.1) • Eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren. (10 BWK 5.2) • Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. (10 BWK 5.3) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen –allein oder in der Gruppe – nutzen (10 MK b1) • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren. (10 MK e1) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen) beschreiben. (10 SK b2) • Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben. (10 SK a1) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. (10 UK b1) • Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. (10 UK e1)

🏆 Leistungsbewertung:

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsstellungen 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenpräsentation einer Akrobatik-Choreographie
---	---



UV 9.5 „Move to the music“ – Fitnessstanz

 **Bewegungsfeld:**
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:
Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung

Inhaltsfeld: b

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Variation von Bewegung
- Präsentation von Bewegungsgestaltung
- Ausgangspunkte von Gestaltungen

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:
- Eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastisch - tänzerische Komposition (mit Stepper) allein oder in der Gruppe präsentieren (10BWK 6.2)
- Sachkompetenz
- Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen (10 SK b1)
 - Das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben (10 SK b2)
- Methodenkompetenz:
- Unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für eine Choreographie nutzen (10 MK b1)
 - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (10 MK b2)
 - Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (10 MK b3)
- Medienkompetenz
- Den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2)

 **Leistungsbewertung:**

Unterrichtsbegleitende Beobachtung


- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- Individueller Lernfortschritt
- Einsatz und Kreativität

Punktuelle Leistungsüberprüfung

- Aus einer Auswahl an Schritten und Moves eine Choreographie (Einzel oder Gruppe) erarbeiten und präsentieren



UV 9.6 „In die Lücke spielen“ – Badminton als Wettkampfspiel erfahren

 <p>Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele Badminton</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung (b) • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Struktur und Funktion von Bewegung [e]
---	--

Kompetenzen: Die SuS können...


<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (10 BWK 7.2) 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, (10 MK e1) • Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MK 10 e2) 	
<p><u>Sachkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Spieltechniken (offensiv vs. defensiv) die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (10 SK a1) • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. (10 SK e1) 	
<p><u>Urteilskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die eigenen Fähigkeiten im Badminton auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (Nutzen eines Feedbackbogens). (6 UK a1) 	
<p><u>Medienkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (10 MK 1.2) 	

Leistungsbewertung:

<p><u>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • individueller Lernfortschritt • situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeit in Spielsituationen • spezialisierte Spielfähigkeit 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrieren einer vorgegebenen Abfolge von sportartspezifischen Schlägen: hoher/kurzer Aufschlag, Clear, Smash, ev. Drop, Push, Drive • Demonstrieren der Spielfähigkeit unter komplexen Wettkampfbedingungen (Einzel)
---	---



UV 9.7 „Vom Streetball zum Zielspiel Basketball“ – Mannschaftstaktiken für das Spiel 5 gegen 5

 Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7) Inhaltlicher Kern: Mannschaftspiel Basketball	Inhaltsfeld: a, e Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) • Interaktion im Sport (e)
---	--

Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (10 BWK 7.2)

Methodenkompetenz:

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, (10 MK e1)
- Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MK 10 e2)

Sachkompetenz:

- Für ausgewählte Spieltechniken (offensiv vs. defensiv) die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (10 SK a1) (die Spielpositionen benennen und ihre Aufgaben verstehen)
- Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern (10 SK e2)
- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. (10 SK e1)

Urteilskompetenz:

- Das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen (10 UK e1)

Medienkompetenz:

- Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (10 MK 1.2)

Leistungsbewertung:


Unterrichtsbegleitende Beobachtung Motivation und Anstrengungsbereitschaft <ul style="list-style-type: none"> • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeit in Spielsituationen • Spezialisierte Spielfähigkeit • Wissen über Regeln und sportartspezifisches Fachvokabular 	Punktuelle Leistungsüberprüfung <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrieren einer vorgegebenen Abfolge von sportartspezifischen Taktiken (Give and Go, Fastbreak, Pick an roll) • Demonstrieren der Spielfähigkeit unter komplexen Wettkampfbedingungen (Spiel 5 gegen 5)
---	---

Unterrichtsvorhaben Klasse 10

UV Nr.	Titel der Reihe	Inhaltsfelder/Perspektive	🕒 Umfang ca.
10.1	„Wer braucht denn schon Mc-Fit“ – Planung, Erstellung und Reflexion eines Fitnessvideos	d: Leistung f: Gesundheit	8 Doppelstunden
10.2	„Da geht noch was“ - eine leichtathletische Technik verbessern	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ d: Leistung	10 Doppelstunden
10.3	„Wie ein Fisch im Wasser“- Bewegungsvervielfalt im Wasser erleben	a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ b: Bewegungsgestaltung	8 Doppelstunden
10.4	„Ich überschlag mich vor Glück“ – Handstandüberschlag lernen	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ c: Wagnis und Verantwortung	6 Doppelstunden
10.5	„Dance with me!“ – Grundlagen des Standarttanzes (Discofox)	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ b: Bewegungsgestaltung	8 Doppelstunden
10.6	„Vom Individualisten zum Spezialisten“ – Positionen und Spielsysteme im Volleyball 6 gegen 6	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	10 Doppelstunden
10.7	„Gemeinsam strategisch vorgehen“ – Mannschaftstaktiken im Zielspiel Handball	a: Bewegungsstruktur/Bewegungserfahrung“ e: Kooperation und Konkurrenz	10 Doppelstunden



UV 10.1 „Wer braucht denn schon Mc Fit“ – Planung, Erstellung und Reflexion eines Fitnessvideos

 <p>Bewegungsfeld: „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“</p> <p>Inhaltlicher Kern: Motorische Grundfähigkeiten und –fertigkeiten: Elemente der Fitness</p>	<p>Inhaltsfeld: d, f</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und Organisation [d]
--	---

 **Kompetenzen: Die SuS können...**




<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3]
<p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2]
<p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körper-ideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1] • Medienkompetenz einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MKR 1.2)

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation eines selbst gestalteten Fitness-Zirkels im Unterricht • Erstellung eines Fitness-Videos Präsentation eines selbst gestalteten Fitness-Zirkels im Unterricht • Erstellung eines Fitness-Videos
---	---




UV 10.2 „Da geht noch was“ - eine leichtathletische Technik verbessern

 <p>Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (Technik: Speerwurf und Dreisprung) • Leichtathletische Disziplinen (75m/100m Sprint, Balken-Weit- & Hochsprung, Kugelstoßen, Hürdenlauf, 800m/1000m Lauf) • Ausdauerleistung: 30 Minuten Lauf • Alternative leichtathletische Wettbewerbe 	<p>Inhaltsfeld: a, d</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens • Leistungsverständnis im Sport • Trainingsplanung und Organisation
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin ausführen (hier: Speerwurf und Dreisprung) • Vertiefung der in der Sekundarstufe I erlernten leichtathletischen Disziplinen (Wurf-, Sprung-, Sprint-, Ausdauerdisziplinen) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (10 SK a1) • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (10 SK a2) • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern (10 SK d2) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen (Speerwurf) anwenden (10 MK a1) • Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (10 MK a2) • Einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen (10 MK d3) <p><u>Urteilskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (10 UK a2) • Den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. (10 UK d2) <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien zur Trainingsplanung, Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) (Nutzen von „Padlet“ als digitale Pinnwand und Darstellung der Lernentwicklung) <p>Hinweis: Im Vorfeld muss geklärt werden, welche Diagnoseprogramme auf den Handys der Schüler angewendet werden können und wie viele Tablets der Schule genutzt werden müssen (Absprache mit Koordinatoren).</p>	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Beiträge zum Unterricht • Anwendung der im Unterricht gelernten Hilfen 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration: z.B. Speerwurf und Dreisprung • Leistung: Planung und Durchführung eines alternativen leichtathletischen Wettbewerbs • Ausdauer: 30 Minuten Lauf



UV 10.3 „Wie ein Fisch im Wasser“- Bewegungsvielfalt im Wasser erleben

<p>Bewegungsfeld:  „Bewegen im Wasser-Schwimmen“</p> <p>Inhaltlicher Kerne: Ausdauerndes Schwimmen (20 min), Vertiefung der Kraultechnik, Rettungsschwimmen, Bewegungsgestaltungen</p>	<p>Inhaltsfeld: a, b</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Variation von Bewegung
---	---

🎯 Kompetenzen: Die SuS können...

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:
- Kraulschwimmen mit Start und Wende auf technisch koordinativ höherem Niveau sicher ausführen (10 BWK 4.1)
 - Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremddrettung sachgerecht nutzen (10 BWK 4.2)
 - Grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen, Springen) kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen (10 BWK 4.2)
 - Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (Schwimmen 20 min,) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen. (10 BWK 1.4)

- Sachkompetenz:
- Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2)
 - Ausgewählte Ausführungskriterien benennen (10 SK b1)

- Methodenkompetenz:
- Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (10 SK a1)
 - Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (10 MK b3)

- Urteilskompetenz:
- Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (10 UK b1)

- Medienkompetenz:
- Den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Visualisierung, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. (MKR1,1)
 - Gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet beurteilen (MKR1,2)




Hinweis: Es ist zu prüfen, ob die Schüler DLRG Bronze/Silber ablegen können, interessierten Schülern sollte außerdem die Möglichkeit gegeben werden die 800m auf Zeit zu schwimmen, um zu prüfen, ob dies eine Alternative für die Ausdauerleistung in der Sek II ist.

🏆 Leistungsbewertung:

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Beiträge zum Unterricht 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 m Kraul mit Startsprung und Wende (Zeit und Techniknote) • Demonstration des Rettungsriffes und 50m Abschleppen • Ausdauerleistung (20 Minuten oder 800m)
--	--






UV 10.4 „Ich überschlag mich vor Glück“ - Handstandüberschlag

 <p>Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen Normgebundenen Turnen an Geräten und Gerätebahnen</p>	<p>Inhaltsfeld: a, c</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts oder in einer Gerätekombination demonstrieren. (10 BWK 5.1) • Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. (10 BWK 5.3) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen. (10 MK a2) • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern. (10 MK c2) <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. (10 SK a2) • Emotionale Signale in sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (10 SK c2) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen. (10 UK a2) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <p>Motivation und Anstrengungsbereitschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individueller Lernfortschritt • Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsstellungen 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <p>Ausgewählte Aufnahmeprüfung diverser Universitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Bundesjugendspiele im Geräteturnen




UV 10.5 „Dance with me!“ – Grundlagen des Standardtanzes (Discofox)

 <p>Bewegungsfeld: “Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste”</p> <p>Inhaltlicher Kern: Standardtanz</p>	<p>Inhaltsfeld: a, b</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegung [e] • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition des Standardtanzes in Partnerarbeit präsentieren. <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen. <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken verschiedener Standardtänze



UV 10.6 „Vom Individualisten zum Spezialisten“ –Positionen und Spielsysteme im Volleyball 6 gegen 6

<p> Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegung [e]
---	--

 **Kompetenzen: Die SuS können...**


<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken (Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben) die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a1] <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe (Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben) hinsichtlich der Bewegungsqualität (Präzision, Anwendungsmöglichkeiten etc.) auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (z.B. mithilfe eines Feedbackbogens) [6 UK a1] <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen (MKR 5.3) 	
--	--

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten (Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben) in verschiedenen Übungs- und Spielsituationen • Allgemeine Spielfähigkeit 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben in vorgegebenen Übungsformen • Anwendung der grundlegenden Techniken Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben in der vorgegebenen Spielform 4gegen4
--	---



UV 10.7 „Gemeinsam strategisch vorgehen“ – Mannschaftstaktiken im Zielspiel Handball

<p> Bewegungsfeld: „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (BF/SB7)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Handball</p>	<p>Inhaltsfeld: a, e</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegung [e]
---	--

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.1] <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken (Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben) die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a1] <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (z.B. digitale Spiel- bzw. Spielzuganalyse) verwenden [10 MK e2] <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe (Angriffsschlag, Block & Aufschlag von oben) hinsichtlich der Bewegungsqualität (Präzision, Anwendungsmöglichkeiten etc.) auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen (z.B. mithilfe eines Feedbackbogens) [10 UK e] <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 5.1)
--

 **Leistungsbewertung:**

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Situationsgerechtes Anwenden der gelernten Fertigkeiten in Spielsituationen bei unterschiedlichen Druckparametern z.B. Umsetzung verschiedener Angriffs-/ Abwehrformationen • Handballspezifische Spielfähigkeit in Spielsituationen, z.B. Umsetzung verschiedener Spielzüge 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Angriffs-7Abwehrformationen • Erkennen und Anwendung verschiedener Spielzüge in spielspezifischen Situationen, Handlungsalternativen benennen und umsetzen können
--	--



Lehrplan für die Einführungsphase

Die Einführungsphase verfolgt folgende Ziele:

- Eine Wiederholung und Vertiefung bzw. auch eine Angleichung der ggf. heterogenen Kompetenzentwicklung aus der Sekundarstufe I, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf die Theorie-Praxis-Verknüpfung gelegt wird.
- In ausgewählten Bewegungsfeldern und Sportbereichen werden alle Inhaltsfelder nochmal konkretisiert, um somit eine bewusste Wahl für die Profile in der Q-Phase zu ermöglichen
- Am Lindengymnasium haben die Schüler außerdem die Möglichkeit Sport als schriftliches Fach zu wählen. Diese Möglichkeit soll vor allem bei der Entscheidung für den Leistungskurs Sport zu helfen.

Überblick über die Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase

UV Nr.	Titel der Reihe	Inhaltsfelder
UV1	„Ausdauernd zum Erfolg“ - einen persönlichen Trainingsplan erstellen, durchführen und präsentieren (BF 1)	D und F
UV2	„Tanz dich fit!“ – lateinamerikanischer Fitnessstanz (BF6)	B und F
UV3	„Menschen als Kunstwerk“ – eine akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren	C
UV4	“Doppelt erfolgreich” – Einführung in das Badminton – Doppelspiel (BF 7)	A und E
UV5	„Gib mir das Ei!“ Flagfootball als kooperatives Endzonenspiel (BF 7)	D und E
UV 6	„Unser Fünfkampf“ – einen leichtathletischen Wettkampf mit 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten (mit 5000m Abnahme) (BF 3)	A, D, F



UV1 „Ausdauernd zum Erfolg“ - einen persönlichen Trainingsplan erstellen, durchführen und präsentieren



Bewegungsfeld:
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)

Inhaltsfeld:
d: „Leistung“
f: „Gesundheit“

Inhaltlicher Kern:
BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik

Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)
- Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern. (d)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings (d)

Methodenkompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (d)
- Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (f)

Urteilskompetenz

- Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (d)

Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung

- Motivation
- Anstrengungsbereitschaft
- Mitarbeit in Theoriephasen



Punktuelle Leistungsüberprüfung

- Präsentation eines Trainingsplans zur Verbesserung der 5000m Leistung
Kriterien: Individuell, enthält Angaben zu den Trainingsparametern, Trainingsprinzipien beachtet, zweckmäßiges Aufwärmen, sinnvolle Abwechslung der Methoden, zielführende Periodisierung, nachvollziehbare Dokumentation der Leistung
- Klausur (falls schriftlich gewählt)



Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände
<p>Da ein zielführendes Ausdauertraining im Unterricht aufgrund der zu geringen Häufigkeit nicht möglich ist, steht das Anleiten für eigenverantwortliches Training im Vordergrund, gemäß BF/SB1. Das Erproben verschiedener Methoden stellt dabei den Kern der einzelnen Einheiten. Die Erkenntnisse über Trainingsgestaltung und -planung können die SuS auf private und zukünftige schulische Inhalte anwenden.</p> <p>Das Ausdauertraining hat für die SuS aufgrund der 5000m eine zentrale gegenwärtige Bedeutung, aufgrund der positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Ausdauertraining jedoch auch eine immense zukünftige Relevanz.</p> <p>Aus der gesundheitlichen Perspektive sollte auf den Nutzen und mögliche Risiken von Lauftraining auf den Bewegungsapparat eingegangen werden. Hierfür eignet sich ein Exkurs zum „natural running“, auch um veralteten Laufkonventionen zu begegnen</p>	<p>Ziel sollte eine sinnvolle Verknüpfung der praktisch durchgeführten Trainingsmethoden und ihren physiologischen Auswirkungen sein, um den SuS die Zielsetzung der Methoden zu verdeutlichen und einen sinnvollen Einsatz im Trainingsplan aufzuzeigen.</p> <p>Die unterschiedlichen Trainingsmethoden eignen sich gut um verschiedene Trainingsparameter fühlbar zu machen -> Intensität- Intervall, Umfang- ext. Dauerperiode etc.</p> <p>Eine Reihenfolge innerhalb des UVs von extensiv zu intensiv bietet sich an und entspricht auch dem geeigneten Vorgehen bei „laufunerfahrenen“ SuS</p>	<p>Trainingsmethoden: extensive/intensive Dauerperiode, Intervalltraining, Warm- up/Lauf-ABC ergänzendes Krafttraining (BWK, MK)</p> <p>Trainingsprinzipien nach Weineck: Gestaltung eines persönlichen Trainingsplans zur Verbesserung der 5000m Leistung nach den Trainingsprinzipien (SK, MK, UK)</p> <p>Energiebereitstellung: aerob-alkalotid, aerob-laktid, anaerob-laktid (SK)</p> <p>Physiologische Anpassungsprozesse von Ausdauertraining auf Herz-Kreislauf- System, aktiven/passiven Bewegungsapparat (SK)</p> <p>Natural running: Erweiterung der BWK durch Barfußtraining - biomechanische Auswirkungen von Laufen auf den Körper (BWK, SK)</p>
Fachbegriffe <p>Trainingslehre: Superkompensation, Übertraining; GA1, GA2; Periodisierung Trainingsparameter: Dauer, Intensität, Umfang, Häufigkeit Energiebereitstellung: Anaerob-alkalotid, anaerob-laktid, aerob Trainingsmethoden: extensives/intensive Dauerperiode, Intervalltraining, Lauf-ABC, HIIT Konditionellen Fähigkeiten</p>		



UV2 „Tanz dich fit!“ – lateinamerikanischer Fitnessstanz	
<p>Bewegungsfeld: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)</p> <p>Inhaltlicher Kern: BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik BF/SB 6: Tanz</p>	<p>Inhaltsfeld: b: „Gestalten“ f: „Gesundheit“</p>
<p> Kompetenzen: Die SuS können...</p>	
<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (b) • Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (f) <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (b) • Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (f) <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (b) 	
<p> Leistungsbewertung:</p>	
<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz und Motivation in der Gruppenarbeit • Anstrengungsbereitschaft und Konzentration • Mitarbeit in Theoriephasen 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation (auch als Video möglich) einer Choreographie zu einem selbstgewählten Lied, in der Elemente des klassischen Fitnessstanzes mit lateinamerikanischen Elementen verbunden werden • Choreographiebogen



Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände
<p>In Abgrenzung zu den bekannten Fitnessstänzen der Mittelstufe sollen die Sus hier ihre Choreographie nicht durch genaues Auszählen der Takte strukturieren, sondern sich von der Musik leiten lassen. Deshalb ist es wichtig, dass die Schüler sich selbst ein Lied auswählen, um sich damit auch entsprechend zu identifizieren.</p> <p>Der Spaß an der tänzerischen Bewegung und die Bewegungsintensität sollten im Vordergrund stehen und nicht durch einen gesteigerten Anspruch an Genauigkeit und Synchronität eingeschränkt werden.</p>	<p>Die Sus bekommen eine Auswahl von klassischen Aerobicritten (die größtenteils aus der Mittelstufe bekannt sind) und eine kurze Einführung in die typischen Bewegungsmuster lateinamerikanischer Tänze vermittelt und sollen anschließend eine Gruppenchoreographie daraus entwickeln.</p>	
<p>Fachbegriffe Die vier grundlegenden Zumba-Rhythmen: Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton Basisschritte aus dem Aerobic: Step touch, Grapevine, V- Step, Leg-Curl, Knee lift, Side to side Strophen, Refrain, Intro</p>		



UV3 „Menschen als Kunstwerk“ – eine akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren



<p>Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)</p> <p>Inhaltlicher Kern: Akrobatik</p>	<p>Inhaltsfeld: A: „Wahrnehmung“ C: „Wagen und Verantworten“</p>
---	--

🎯 Kompetenzen: Die SuS können...

<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. • Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. 	
<p><u>Sachkompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (c) 	
<p><u>Methodenkompetenz:</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (a) • In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (c) 	
<p><u>Urteilskompetenz</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (a) • Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (c) 	

🏆 Leistungsbewertung:

<p>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engagement und Anstrengungsbereitschaft • Verantwortungsvolles und konstruktives Verhalten • Bereitschaft zu helfen und zu sichern 	<p>Punktuelle Leistungsüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Gruppenchoreographie nach im Kurs definierten Kriterien
---	--



Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände
<p>In der Akrobatik spielt Körperkontakt und gegenseitiges Vertrauen eine besondere Rolle. Dies sollte mit den Schülern thematisiert werden, wobei auch die Geschlechterthematik explizit beachtet werden sollte.</p> <p>In Sinne der Perspektive “Wagen und Verantworten” wird von den Schülern erwartet vertrauensvoll und wertschätzend miteinander umzugehen und auf die individuelle, körperliche Leistungsfähigkeit Rücksicht zu nehmen. Prinzipiell sollte mehr der Gruppenerfolg als die individuelle Leistung im Fokus stehen.</p>	<p>Zunächst Spielformen mit Körperkontakt (Berührungängste abbauen, an Körperkontakt gewöhnen, Helfen und Sichern zu üben)</p> <p>Dann Erarbeiten von Akrobatik-Figuren in offenen Aufgabenstellungen, dazu immer wieder wechselnde Gruppen und dabei die heterogenen Fähigkeiten der Jugendlichen gezielt einsetzen.</p> <p>Durch häufiges Präsentieren von Figuren die Sicherheits- und Präsentationsregeln sowie die Rollenverteilung stets reflektieren.</p> <p>Schließlich Erarbeitung einer Gruppenakrobatik nach vorher besprochenen Kriterien erarbeiten.</p>	<p>Körperspannung</p> <p>Wirkung von Gewicht und Hebel</p> <p>Haltegriffe</p> <p>Akrobatische Figuren</p> <p>Gestaltungsmöglichkeiten</p>
Fachbegriffe		



UV4 „Doppelt erfolgreich“ – Einführung in das Badminton – Doppelspiel	
Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)	Inhaltsfeld: a: Wahrnehmen e: Kooperieren
🎯 Kompetenzen: Die SuS können...	
<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none"> • In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. 	
<u>Sachkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (a) • Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (e) 	
<u>Methodenkompetenz:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (a) • Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (e) 	
<u>Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> • Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (a) 	
🏆 Leistungsbewertung:	
Unterrichtsbegleitende Beobachtung	Punktuelle Leistungsüberprüfung
<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz und Motivation • Anstrengungsbereitschaft und Konzentration • Mitarbeit in Theoriephasen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenreferate zu Unterthemen der „Sportspielvermittlung“ • Demonstration von ausgewählten Schlagtechniken • Demonstration von ausgewählten Doppeltaktiken (Spiel)



<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Nach einer kurzen Wiederholung der Schalgtechniken aus der Sekundarstufe I soll schwerpunktmäßig das Doppelspiel thematisiert werden.</p> <p>Außerdem legt dieses Unterrichtsvorhaben die Theorieverknüpfung zum Thema „Spielvermittlungskonzepte“ nahe, welches sich als Thema für die fakultative Klausur in der EF anbietet.</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Es ist sinnvoll den Schülern frühzeitig verschieden Referatsthemen zu vergeben, welche dann entsprechend in die Reihe eingebaut werden, um somit eine sinnvolle Theorie-Praxisverknüpfung zu schaffen.</p> <p>Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spielfähigkeit• Taktik- Spiel-Konzept• Spielgemäßes Konzept• Integrative Sportspielvermittlung• (Aufschlag)regeln im Doppel• Doppeltaktik	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none">• Regelverständnis, speziell für das Doppelspiel• Verschiedene Konzepte zur „Sportspielvermittlung“:<ul style="list-style-type: none">- Taktik- Spiel-Konzept- Spielgemäßes Konzept- Integrative Sportspielvermittlung
<p>Fachbegriffe</p> <p>Grundschläge: Aufschlag, Clear, Smash, Drop, Drive</p> <p>Doppeltaktik: Spiel Nebeneinander, Spiel Hintereinander</p> <p>Regelverständnis: Aufschlagregeln im Doppel, Linien, Zählweise</p>		



UV5 „Gib mir das Ei!“ Flagfootball als kooperatives Endzonenspiel



Bewegungsfeld:
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)

Inhaltlicher Kern:
BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Inhaltsfeld:
e: „Kooperation“

🎯 Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:
In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden

Sachkompetenz

- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (e)

Methodenkompetenz:

- Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).(e)

Urteilskompetenz:

- Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (e)

🏆 Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung

- Lernfortschritt
- Anstrengungsbereitschaft und Konzentration
- Mitarbeit in Theoriephasen

Punktuelle Leistungsüberprüfung

- Demonstration der Pass- und Fangfähigkeit in einfachen Aufstellungsformen (Passpräzision, Rotation des Balles & Geschwindigkeit des Balles und sicheres Fangen)
- Präsentation der Spielfähigkeit im 4vs4 bzw. 5vs5



<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p><u>Vorerfahrung:</u> Die Vorerfahrung der Schülerinnen und Schüler ist im Bereich Flagfootball häufig auf einem ähnlichen Niveau. Durch diese im Vergleich zu anderen bekannten Sportspielen veränderte Ausgangssituation, bietet es besonders den sportschwächeren Schülern einen leichteren Einstieg</p> <p><u>Lernerfolge:</u> Grundsätzlich lassen sich einfache Formen des Flagfootballs bereits nach kurzer Zeit spielen. Das schnelle Erreichen der grundlegenden Fähigkeit kann die Lerngruppe besonders motivieren</p> <p><u>Konfrontation mit etwas Neuem:</u> Organisationsformen, Besonderheit des Balles und das besondere Zusammenspiel sind für die Schülerinnen und Schüler neuartig und erweitern ihre Kompetenzen. Durch den hohen Aufforderungscharakter des neuen Spieles bietet es eine langfristige Motivation</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Ziel der Reihe ist eine sehr spielnahe Entwicklung der notwendigen Fähigkeiten für das Zielspiel. Über spielerische Grundformen und einfache Spielformen werden die Kompetenzen sukzessiv erweitert , um dem Zielspiel immer näher zu kommen.</p> <p>Im zweiten Teil der Reihe wird ein großer Schwerpunkt auf die Entwicklung von Taktiken gelegt (Erstellung und Entwicklung eines Playbooks), da die neue Sportart durch die vielfältigen taktischen Möglichkeiten eine tiefergehende Auseinandersetzung mit Taktiken ermöglicht.</p>	<p>Gegenstände</p> <p>Thematisierung der Methode spielgemäßes Konzept</p> <p>Entwicklung von eigenen Spieltaktiken und Bewertung</p> <p>Anwendung von footballspezifischem Fachvokabular (siehe Skript) wie zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Touchdown- Fumble- Completion- 1st Down
<p>Fachbegriffe spielgemäßes Konzept Footballvokabular (siehe Skript)</p>		



UV 6 „Unser Fünfkampf“ – einen leichtathletischen Wettkampf mit 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten (mit 5000m Abnahme)



Bewegungsfeld:

Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik (BF/SB 3)

Inhaltlicher Kern:

- Grundlegende leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung und Wurf/Stoß)
- Formen ausdauernden Laufens
- Leichtathletischer Mehrkampf
- Ausdauer: 5000m Lauf

Inhaltsfeld:

“Bewegungsstruktur und Bewegungslernen “ (a)
 “Leistung” (d)
 “Gesundheit “(f)

Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z. B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf),
- Einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Sachkompetenz

- Unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (a)
- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, (d)
- Unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. (d)
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (f)

Methodenkompetenz:

- Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (a)
- Einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). (d)
- Sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (f)

Urteilskompetenz

- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (a)
- Ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (d)
- Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (f)

Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung

- Motivation
- Anstrengungsbereitschaft
- Mitarbeit in Theoriephasen
- Anteil an Planung und Organisation des Wettkampfs

Punktuelle Leistungsüberprüfung

- Fünfkampf mit kursinternen Vorgaben
- 5000m als Pflichtnote



<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Die Idee dieses Unterrichtsvorhabens ist es die Unterrichtsvorhaben aus der Sekundarstufe I nochmal aufzugreifen und zu einem individuellen 5 Kampf zusammenzustellen.</p> <p>Dabei ist der 5000 m Lauf (siehe Sonderschwerpunkt Ausdauer) verpflichtend. Die anderen 4 Disziplinen kann der Kurslehrer gemeinsam mit seinem Kurs festlegen. Außerdem kann die Art und Weise der Leistungsabnahme (reine Normleistung oder Techniknote) mit den Schülern gemeinsam entschieden werden. Hierbei sollten die Schüler aktiv mit in die Entscheidung einbezogen werden.</p> <p>Möglich ist auch eine Verbindung mit dem deutschen Sportabzeichen.</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Da das UV zur „Ausdauer“ zu Beginn des Schuljahres durchgeführt wird, kann davon ausgegangen werden, dass die SuS weitgehend selbständig für den 5000m Lauf trainieren können, so dass sich im Unterricht selbst auf die anderen Disziplinen sowie die Organisation eines individuellen Wettkampfs konzentriert werden kann.</p>	<p>Gegenstände</p> <p>→ Pflicht: 5000m Lauf</p> <p>→ Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lauf: Sprint, Mittelstrecke, Staffel, Hürden• Sprung: Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung• Wurf: Kugelstoßen, Schleuderball, Speerwurf (mit Trainingsspeer oder auf externem Gelände)
<p>Fachbegriffe</p> <p>Fachvokabular zu den relevanten Disziplinen, zur Organisation von Training und Wettkampf in der Leichtathletik</p>		



Lehrplan für die Qualifikationsphase

Um den Schülerinnen und Schülern vielfältige Wahlmöglichkeiten (auf Basis der Erfahrungen aus der EF) innerhalb des Spektrums der grundlegenden Bausteine („Inhaltsfelder“ und „Sportbereiche“) eines jeden Kursprofils anbieten zu können, legt die Fachkonferenz lediglich einen verbindlichen Rahmen – entsprechend des Kernlehrplans Sport für die gymnasiale Oberstufe des Landes NRW – fest.

Die zur Wahl stehenden Kursprofile in der Qualifikationsphase, werden unter Berücksichtigung von organisatorischen und personellen Bedingungen in der Fachschaft jeweils abgestimmt und beschlossen.

Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profibildung werden dabei folgende Grundsätze berücksichtigt:

- ⇒ Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden.
- ⇒ Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen. (vgl. KLP, S. 28)

Obligatorik hinsichtlich Zahl und intentionaler Ausrichtung der Unterrichtsvorhaben:

Anzahl verbindlicher Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	Sportbereiche
3 pro Halbjahr 2 in Q2.II ⇒ 11 Unterrichtsvorhaben	<u>mindestens 2 profilbildend</u> alle weiteren vier sind zu berücksichtigen (alle fettgedruckten inhaltlichen Schwerpunkte und Kompetenzerwartungen sind obligatorisch – siehe KLP)	<u>mindestens 2 profilbildend</u> Auswahl entsprechend der aktuellen organisatorischen Möglichkeiten und in Absprache zwischen dem jeweiligen Sportlehrer und seinem Kurs

Beispiele für mögliche Profile

Profil	Inhaltsfelder	Bewegungsfeld
A	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Spielen in und mit Regelstrukturen – ein Sportspiel (z.B. Fußball/Basketball/Volleyball, wird im Kurs festgelegt) Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste, Fitness und Funktionsgymnastik
B	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Spielen in und mit Regelstrukturen – (z.B. Handball, Volleyball, Basketball)
C	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Rückschlagspiele (z.B. Badminton/Volleyball) Schwimmen (wenn Schwimmbadbelegung möglich ist), Alternativ: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Hinweis: Es wird ein eigener Badmintonschläger benötigt
D	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Schwerpunkt: Fitness, Ausdauer) Spielen in/ und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Fußball) Hinweis: Der Kurs findet ganzjährig draußen statt
E	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Trendsportarten/American Sports (Baseball, Football, Ultimate) Turnen/Parcours/Akrobatik/Fitnesstrends

In jedem Profil ist wird eine Ausdauerleistung (5000m Laufen/800m Schwimmen) abgeprüft.



Leistungsbewertung

Grundsätze

Außer in der Einführungsphase und im Leistungskurs (siehe „Schriftliche Leistungen in der Oberstufe“ und Informationen zum Leistungskurs) ist der Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“ die alleinige Grundlage für die Sportnote.

Diese setzt sich aus den aus der **punktuellen Lernerfolgsüberprüfung, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen** und den **weiteren fachlichen Leistungen** zusammen.

Zusammensetzung der Sportnote ohne Schriftlichkeit (Sonstige Mitarbeit)



- Punktuelle Lernerfolgsüberprüfungen haben ihren besonderen Sinn darin, dass alle SuS nach einem besten Unterrichtsabschnitt vor die gleiche Anforderung gestellt werden. Sie ermöglichen eine objektive Rückmeldung über Lernerfolge, indem sie Handlungsergebnisse erfassen, die von allen Schülerinnen und Schülern unter vergleichbaren Bedingungen erbracht werden. Um eine möglichst große Vergleichbarkeit zu erreichen einigt sich die Fachkonferenz bei möglichst vielen Unterrichtsvorhaben auf eine gemeinsame Überprüfungsform (Motorische Tests, Demonstrationen, Präsentationen, Sportliche Wettkämpfe).
- Unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen ermöglichen es, Lernleistungen von Schülerinnen und Schülern in ihrer Stetigkeit sowie in vielfältigen Handlungssituationen einzuschätzen. Insbesondere Lernerfolge im Bereich der Methoden- und Sozialkompetenz und hinsichtlich eines auf Werthaltungen gründenden Verhaltens können während des Unterrichtsverlaufs sehr viel deutlicher zum Ausdruck kommen als bei punktuellen Überprüfungen. Diese Bewertung beruht vorrangig auf der fachkundigen Beobachtung der Lehrkraft. Die Schüler sollten durch verschiedenen Instrumente der Selbst- und Fremdrelexion (Gespräche, Feedbackbögen etc.) transparent an der Bewertung beteiligt werden
- Weitere fachliche Leistungen: In diesem Beurteilungsfeld werden die im sportlichen Handeln sichtbar werdenden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, Einfühlungsvermögen, Kooperationsbereitschaft, Aushalten von Frustrationen) und die im Zusammenhang mit dem Unterricht erworbenen fachlichen Kenntnisse und methodischen Fähigkeiten überprüft und bewertet. Als Überprüfungsformen dienen insbesondere Beiträge zu Unterrichtsgesprächen, zur Unterrichtsgestaltung und zu Projekten, darüber hinaus auch schriftliche Übungen, (Kurz-) Referate, Protokolle und Hausaufgaben.
- Gewichtung der Beurteilungsbereiche: Eine schematisch-rechnerische Notenbildung aus den beiden Beurteilungsfeldern ist nicht zulässig, im konkreten Fall sind zeitliches Ausmaß und Intensität der jeweiligen unterrichtlichen Behandlung zu berücksichtigen. Grundsätzlich sollten jedoch alle drei Bereiche gleichwertig berücksichtigt werden. Ein intensive Absprache unter den Fachkollegen einer Jahrgangsstufe wird befürwortet, damit eine möglichst große Vergleichbarkeit und Transparenz innerhalb einer Jahrgangsstufe erreicht wird.



Sonderschwerpunkt: Ausdauer

In der Sekundarstufe I ist eine punktuelle Ausdauerleistung pro Schuljahr verpflichtend. Sie wird als ein Teil der Leichtathletiknote gewichtet.

Dabei sind die Formen der Ausdauerprüfung wie folgt verteilt:

Klasse 5/6: 800m (Mädchen)/1000m (Jungen)

Klasse 6,1.HJ.: 15 Minuten Schwimmen

Klasse 7: Coopertest

Klasse 8: Coopertest / ev. Shuttle Run

Klasse 9: Shuttle Run

Klasse 10: 30 Minutenlauf/ 800m Schwimmen

In der Oberstufe geht die Ausdauerleistung (5000m Laufen oder 800m Schwimmen) als ein Unterrichtsvorhaben, jedoch mit mindestens 20% in die Halbjahresnote ein. Sie muss jedes Schuljahr einmal absolviert werden.

In der Regel wird die Ausdauerleistung über den 5000m Lauf erbracht, sie kann aber auch alternativ über 800m Schwimmen ersetzt werden. Diese Entscheidung sollte der Lehrkraft frühzeitig und verbindlich mitgeteilt werden und es muss den SuS bewusst sein, dass ein etwaiges Training eigenständig außerhalb des Unterrichts stattfinden muss. Die Fachschaft strebt einen zentralen Prüfungstermin für die Schwimmabnahme an. Dieser wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Schriftliche Leistungen in der Oberstufe:

In der Einführungsphase besteht die Möglichkeit in jedem Halbjahr eine Klausur zu schreiben. Deren Bewertungskriterien unterliegen den schulinternen Vorgaben für die Beurteilung von Klausuren in der Oberstufe.

Die schriftlichen Leistungen werden jeweils als ein zusätzliches Unterrichtsvorhaben für das entsprechende Halbjahr gewichtet. (Hier wird noch an einer Konkretisierung bzw. Optimierung gearbeitet)

Ersatzleistungen in der Oberstufe

Beschluss für die EF: Wenn ein Schüler/eine Schülerin länger als 4 Wochen nicht aktiv am Unterricht teilnehmen kann, muss dieser/diese eine theoretische Ersatzleistung in Form eines mündlichen Kurzvortrages inklusive Handout zu einem unterrichtsrelevanten Thema halten oder eine 1-2 seitige Ausarbeitung dazu abgeben.

Beschluss für die Q-Phase: Wenn ein Schüler/eine Schülerin länger als 4 Wochen nicht aktiv am Unterricht teilnehmen kann, muss dieser/diese eine theoretische Ersatzleistung in Form einer ca. 6-seitigen Ausarbeitung erbringen. (Entsprechende wissenschaftliche Standards und Kriterien sowie ein Themenpool liegen der Fachschaft vor)



Informationen zum Leistungskurs Sport

Im Schuljahr 2021 wird der erste Leistungskurs Sport des SLGs sein Abitur ablegen. Wir freuen uns sehr, dass wir mit diesem Angebot das sportliche Profil unserer Schule zu einem folgerichtigen Abschluss bringen können und damit den Neigungen vieler Schüler entgegenkommen.

Voraussetzungen und Bedingungen

Grundsätzlich sollten die SuS große **Freude an Sport** und Bewegung und auch eine gewisse **motorische Begabung** mitbringen. Aber auch ein **naturwissenschaftliches Interesse** ist von großem Vorteil, da die Theorieanteile größtenteils naturwissenschaftlich ausgelegt sind.

Die SuS sollten sich im Vorfeld ausgiebig von ihren Jahrgangstufenleitern und den zuständigen Sportlehrern beraten lassen, um eine für sie **optimale Fächerbelegung** zu ermitteln. So ist beispielsweise zu bedenken, dass der Sport LK bedeutet, dass **Mathematik als Abiturfach** verpflichtend ist. Darüber hinaus soll es jedes Schuljahr eine Infoveranstaltung für interessierte Schüler der EF geben.

Auch wenn es nicht verpflichtend ist, dass **Sport in der EF als schriftliches Fach** gewählt wurde, empfiehlt die Fachkonferenz eindringlich diese Möglichkeit zu nutzen, um die Anforderungen für die Theorie besser einschätzen zu können.

Zudem empfiehlt die Fachkonferenz im Vorfeld eine **sportärztliche Untersuchung**, um die notwendige Leistungsfähigkeit sicher zu stellen.

Der Leistungskurs Sport umfasst wie jeder andere Leistungskurs fünf Wochenstunden (à 45 Min), von denen in der Regel drei Stunden auf die Theorie und zwei Stunden auf die Praxis verteilt werden, wobei Praxis und Theorie - Einheiten möglichst immer miteinander verknüpft sind.

Leistungsbewertung im Unterricht

Die Unterrichtsnote setzt sich grundsätzlich aus der **Theorie** (schriftlichen Klausuren und sonstige Mitarbeit) sowie der **Praxis** zusammen. Die einzelnen **Theorieinhalte** werden im Zentralabitur vorgegeben und können in ihrer jeweils aktuellen Fassung auf der Homepage des Schulministeriums eingesehen werden (<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/fach.php?fach=33>).

Die **Notenerhebung in der Praxis** basiert auf der kriterialen, individuellen und sozialen Norm, wobei die kriteriale Norm den größten Stellenwert einnimmt.

Die Leistungsbewertung folgt einem pädagogisch umfassenden Leistungsverständnis. Eine rein rechnerische Ermittlung der Note ist unzulässig.



Leistungsbewertung im Abitur

Die Abiturprüfung setzt sich aus der **zentralgestellten Klausur** (50%) und der **sportpraktischen Prüfung** (50%) zusammen. Innerhalb der sportpraktischen Prüfung haben alle Prüfungsteile gleiches Gewicht. Die Gewichtung der Teilprüfungen innerhalb eines Bewegungsfeldes und Sportbereiches wird in den Vorgaben des Schulministeriums jeweils gesondert ausgewiesen¹.

Die **Praxisprüfung im Abitur** umfasst drei Prüfungsteile aus mindestens zwei Bewegungsfeldern. Grundsätzlich gibt es die Möglichkeit einer **wettkampfbezogenen** oder einer **fakultativen** Prüfungsleistung (z.B. Technikdemonstration, Anwendung bestimmter Taktiken).

1. **Ausdauerleistung** (5000m Laufen, 800m Schwimmen)
2. **Leichtathletik** (Dreikampf: Sprung, Wurf, Sprint)
3. Profilbildende weitere Sportart (am SLG aktuell **Volleyball** und **Handball** zur Wahl)

Die **Abiturnote** setzt sich aus dem Mittelwert aus Klausurnote und Praxisprüfung zusammen.

Mögliche Sequenzbildung

Die folgende Übersicht bildet die Übersichtsplanung des ersten Leistungskurses ab und ist nur als **ein mögliches Beispiel** zu verstehen. Grundsätzlich muss der jeweilige Fachlehrer seine Planung immer an die individuellen Begebenheiten und Vorgaben anpassen.

¹ Siehe https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SII/sp/Entwurf_VB_Sportpraktische_Pruefung_Abitur_-_Teil_I_15-04-23.pdf (Ausdauer S.12f, Leichtathletik S. 16f, Handball S. 37f, Volleyball S.40f)



Kursprofil - Sequenzbildung (Leistungskurs 20/21) – mögliches Beispiel

BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele: Volleyball und Handball

(mit Berücksichtigung der Vorgaben für das Abitur 2021)

Halb-jahr	Themen der UV	Mögliche Prüfung: w	Mögliche Prüfung: f
Q1.1	<p>Vielfältige Trainingsmöglichkeiten verschiedener Ausdauererscheinungsformen an den Schwerpunktbeispielen Leichtathletik und Schwimmen erfahren, begreifen und anwenden; gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports - insbesondere Anpassungen des Körpers an Ausdauertrainingsreize - durch unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und einschätzen lernen - unter Berücksichtigung diverser leistungsdiagnostischer Verfahren „Jojo-Test“, aber auch „Puls-Bingo“ etc.</p> <p>(Geländelauf, Fahrtenspiel, Dauer- und Intervallmethode, Wettkampfmethode, HIIT-Training, Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems, Energiebereitstellung, kurz- und langfristige Anpassungen der menschlichen Physiologie)</p>	<p>5000m-Lauf; Jojo-Test; 800-m-Schwimmen</p>	
	<p>Aufbau und Arbeitsweise Skelettmuskulatur und deren Anpassungen an sportliches Training</p> <p>(Sportbiologie und Sportanatomie, Aufbau und Funktionsweise der Muskeln des Bewegungsapparates, Reaktionen und Anpassungserscheinungen der Muskulatur)</p>		
	<p>Methodische und trainingswissenschaftliche Möglichkeiten des Erlernens leichtathletischer Disziplinen unter besonderer Berücksichtigung der bisher nicht durchgeführten Disziplin Hürdenlauf</p>		<p>Hürdenlauf, Tiefstart</p>



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

	(Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Aufbau von Trainingsplänen, konditionelle Fähigkeiten, ...)		
	LA historisch - Vergleich historischer und moderner leichtathletischer Techniken und Disziplinen unter besonderer Berücksichtigung biomechanischer Prinzipien (Sprungtechniken: Schersprung, Bauchwölzer, Fosbury-Flop, biomechanische Prinzipien, Analyse von Bewegungen, ...)	Hoch-sprung; Jump`n reach	Hochsprung
	Biomechanische Grundlagen sowie Phaseneinteilung leichtathletischer Disziplinen und Techniken aus dem Handball analysieren (biomechanische (Hochmuth), morphologische, funktionale (Göhner) Bewegungsanalyse)		LA-Disziplinen (Wurf, Sprung, ...) Sprungwurf
	Verbesserung der Spielleistung im Handball durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik- und Spielbeobachtungsaufträgen - unter besonderer Berücksichtigung des KAR-Modells und der koordinativen Fähigkeiten nach Neumaier) (KAR-Modell, Informationskanäle / Analysatoren, EVA, GMP, Emergenz, Variation von Bewegungen (Anknüpfung KAR-Modell), ...)	Sprungwurf; Sieben-Meter-Wurf	Position des Kreisläufers und Außen im HB
Q1.2	Entwicklung und Erprobung von alternativen und freizeitrelevanten Sportspielvarianten anhand von unterschiedlichen Spielvermittlungsmodellen unter Berücksichtigung der Varianten „Matschball“ und Volleyball (Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen, Integrative Sportspielvermittlung, Taktik-Spiel-Modell, Ganzheitsmethode, Teillern-Methode, Ganz-Teil-Ganz-Methode, spielgemäßes Konzept, meth. Übungsreihe, Lernstufen nach Meinel/Schnabel, Genetisches Lehren und Lernen, methodische Prinzipien, ...)	Oberes und unteres Zuspiel VB	2:1, 3:2, Sperrren, Kreuzen, Finten, Ab- streifen, im HB
	Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von volleyballspezifischen Spielformen im Mit- und Gegeneinander (Individual-Taktik, Gruppen-Taktik, Läufersystem, Regeln im Sport (Digel),	VB-Angriff	2 mit 2 3 mit 3,



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

	Auswirkungen von Regelveränderungen in Sportspielen, ...)		
	Vielfältige Trainingsmöglichkeiten verschiedener Schnelligkeitserscheinungsformen sowie der Beweglichkeit	100 m-Sprint	Tiefstart
Q2.1	<p>Vielfältige Trainingsmöglichkeiten verschiedener Krafterscheinungsformen an den Schwerpunktbeispielen Leichtathletik und Schwimmen erfahren, begreifen und anwenden;</p> <p>(zielgerichtetes Training der sportartspezifischen Kraftarten, Krafttests, Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Kraftbereich, Dopingsubstanzen und -methoden in Kraftsportarten, sportstrukturelle und individuelle Gründe des Dopings, Anti-Doping-Initiativen im Sport)</p>		<p>Technik-schulung in versch. Disziplinen (Kugel, Speer, Weit,...)</p>
	<p>LA alternativ (Nordic) Walking und Geländeläufe als gesundheitsorientierte Alternative zum Jogging - unter besonderer Berücksichtigung gesundheitsrelevanter Theorien</p> <p>(Flow-Konzept nach Csikszentmihalyi, Angst und Stress im Sport)</p>	LA- Mehrkampf	
	<p>Verbesserung der Spielleistung der Varianten Beach-Volleyball und Handball durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Spielbeobachtungsbögen</p> <p>(Beobachtungsbögen, Spielbeobachtung,, ...)</p>		Beach-VB;
Q2.2	<p>Rollenspiel zur Verdeutlichung unterschiedlicher Aggressionstheorien im HB/VB</p> <p>(Triebtheoretisches Modell, Frustrations-Aggressionstheorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz (Heitmeyer), ...)</p>	<p>6:6 HB</p> <p>6:6 VB</p>	
	<p>Wettkampf-Vorbereitung (LA, HB, VB)</p> <p>Theorie - Wiederholung</p>		

Prüfungsrelevante Gegenstände w = wettkampfbezogen, f = fakultativ, T = Theorie.



Lehr- und Lernmittel

Allgemein:

Für das Fach Sport sind keine verbindlichen Lehr- und Lernmittel vorgesehen. Bei der Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorhaben werden die eingesetzten Arbeitsmaterialien (z.B. digitale und analoge Medien, Arbeitsblätter, Diagnose- und Beobachtungsbögen, Leistungstabellen) digital (Teams) oder in Papierformat an die SuS ausgegeben.

Außerdem ist geplant gemeinsame Padlets mit multimedialen Materialien zu erstellen.

Leistungskurs

Im Leistungskurs Sport wird zusätzlich zu den oben genannten Materialien das Buch „Leistungskurs Sport“ verwendet.

WPII: „Sport und Naturwissenschaft“

Im Fach „Sport und Naturwissenschaft“ wird zusätzlich zu den oben genannten Materialien das Buch „Theorie im Schulsport“ (Band 1 und 2) verwendet.



Schulcurriculum WPII Naturwissenschaften / Sport

Das Wahlpflichtfach Naturwissenschaften / Sport hat zum Anliegen, die verschiedenen Naturwissenschaften mit dem Fach Sport zu verbinden. Dies soll sowohl in der Theorie als auch in der Praxis erfolgen und den Schülerinnen und Schülern auf der einen Seite die Möglichkeit geben, ihre sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten über den normalen Schulsport hinaus zu vertiefen und kognitiv zu durchdringen. Auf der anderen Seite werden die naturwissenschaftlichen Inhalte mit sportspezifischen Beispielen konkretisiert. Dieser Synergieeffekt wird angestrebt für die Module Sportbiologie, Sportphysik, Trainingslehre, Ökotröphologie, Sportpsychologie, Sport und Doping.

Jedem Modul ist eine Leitfrage vorangestellt, die anhand vielfältiger Beispiele thematisiert werden kann, weshalb gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern für die jeweiligen Module inhaltliche Schwerpunkte gesetzt werden sollen. Zudem wird innerhalb des Kurses abgesprochen, mit welchen Bewegungsfeldern die jeweilige Theorie in die Praxis umgesetzt wird.

Die Leistungsbewertung in dem neuen WPII-Fach basiert auf den Vorgaben des §6 APO-SI. Die Leistungsüberprüfung findet sowohl in der Praxis mittels sportspezifischer Überprüfungen im Bereich der Sonstigen Mitarbeit als auch in der Theorie (2 Klausuren pro Halbjahr) statt. Zum Bereich „Sonstige Leistungen“ gehören außerdem die Mitarbeit im Unterricht sowie alle im unterrichtlichen Kontext erbrachten mündlichen und praktischen Leistungen. Die verschiedenen Bestandteile der Leistungsüberprüfungen werden bei der Ermittlung der Gesamtnote angemessen gewichtet.

Die Reihenfolge der Module ist nicht vorgegeben ebenso wie die dabei in der Praxis anzuknüpfenden Sportbereiche.

Leistungsbewertung:

1/3 Praxis:

1/3 Theorie (Klausur):

1/3 SoMi:



UV 1 „Sportbiologie“

Bewegungsfeld:

„Wie passt sich der Körper an sportliches Training an?“

Inhaltlicher Kern:

- Bau und Leistung des menschlichen Körpers
- Adaptionsvorgänge des Körpers
- Sportverletzungen und Erste-Hilfe/ Verhalten bei Unfällen

Inhaltliche Schwerpunkte

- Passiver Bewegungsapparat (u.a. Aufbau des Skeletts, Wirbelsäule, Gelenke, Knochen- und Gelenkverletzungen...)
- Aktiver Bewegungsapparat (u.a. Aufbau der Muskulatur, Muskelarten, Gegenspieler-Prinzip, muskuläre Dysbalancen, Muskelverletzungen...)
- Aufbau und Funktion des Herzkreislaufsystems (u.a. Aufbau des Herz-Kreislaufsystems, Funktion einzelner Blutbestandteile, Adaptionsvorgänge, Herzkreislauferkrankungen...)
- allgemeines und spezielles Aufwärmen
- Rückenschule: „Richtiges Heben und Tragen“
- Entspannungstechniken
- Elemente der Fitness
- Fitnesstrends

Sportliche Schwerpunkte

a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

f: Gesundheit

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Struktur und Funktion von Bewegungen
- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Gesundheitsverständnis und Körperbilder, z.B.

Kompetenzen: Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen,
- Eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen,

Methodenkompetenz:

- Abbildungen als Informationsquelle nutzen, um einfache Übungsformen auszuführen
- Kleine Übungs- und Spielformen anhand von Skizzen und Beschreibungen verstehen und umsetzen
- Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen)
- Auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick
- Auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren.

Sachkompetenz

- Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben,
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben,
- Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern.

Urteilskompetenz

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen,



- Den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen,
- Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.

Medienkompetenz

- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)



Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung

- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- Individueller Lernfortschritt

Punktuelle Leistungsüberprüfung

Entfällt in diesem UV



UV 2 „Sportphysik“

Bewegungsfeld:

„Wie kann man sportliche Leistungen optimieren?“

Inhaltlicher Kern:

- Bewegungsbeschreibung
- Bewegungsanalyse
- Biomechanische Prinzipien

Inhaltliche Schwerpunkte

- Methoden zum Erlernen von Bewegungen (u.a. Ganzheitliche-, Teillernmethode, meth. Übungsreihe)
- Bewegungsbeschreibung erstellen
- Biomechanische Prinzipien (z.B. nach Hochmuth)
- Translation und Rotation von Bewegungen
- Die Physik des Wurfes, Stoßes, Schusses, Sprunges
- Videoanalyse sportlicher Bewegungen

Sportliche Schwerpunkte

a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

d: Leistung

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Struktur und Funktion von Bewegungen
- grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
- Trainingsplanung und Organisation

z.B.

- Leichtathletik z.B. Hochsprung, Hürdenlauf, Dreisprung ...
- Turnen z.B. Salto, Überschlagbewegungen ...

🎯 Kompetenzen: Die SuS können...Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren,
- Grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.
- Leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen,
- Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen,

Methodenkompetenz:

- Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden,
- Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen,
- Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.

Sachkompetenz


- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.
- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.

Urteilskompetenz

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen,



- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen, Medienkompetenz
- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)

 **Leistungsbewertung:**

Unterrichtsbegleitende Beobachtung

- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- Individueller Lernfortschritt

Punktuelle Leistungsüberprüfung

Bewegungs-demonstration und -analyse: Turnerischer Bewegungen
Leistung: Hochsprung/Weitsprung



UV 3 „Trainingslehre“

Bewegungsfeld:
„Wie plant man Trainingsprozesse?“

Inhaltlicher Kern:

- Trainingsphasierung
- Trainingsprinzipien
- Trainingsmethoden
- Trainingspläne

Inhaltliche Schwerpunkte


- Definition von „Training“, „Ausdauer“, „Kraft“, „Schnelligkeit“, „Beweglichkeit“ sowie „Koordination“ (z.B. anhand von Volleyball)
- Trainingsprinzipien
- Trainingsmethoden
- Phasierung von Trainingseinheiten (Betonung: Aufwärmen, Zielsetzung, (lohnende-) Pausen, Cool-down)
- Erstellen und Durchführen von Trainingsplänen
- Volleyball
- Leichtathletik: Wurf- und Sprintdisziplinen
- Aufnahmetest-Verfahren z.B. SPOHO etc.

Sportliche Schwerpunkte

a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

d: Leistung

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
 - Struktur und Funktion von Bewegungen
 - grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
 - Faktoren Sportlicher Leistungsfähigkeit
 - Leistungsverständnis im Sport
 - Trainingsplanung und Organisation
- z.B.

 **Kompetenzen: Die SuS können...**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen,
- ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen,
- ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen,
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen,

Methodenkompetenz:

- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden,
- einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen,
- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren.
- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.

Sachkompetenz



- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.
- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben,
- ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern,
- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.

Urteilskompetenz

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen,
- den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren.den Einsatz
- unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten.

Medienkompetenz

- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)

🏆 Leistungsbewertung:

<u>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</u>	<u>Punktuelle Leistungsüberprüfung</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Motivation und Anstrengungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt 	Bewegungsdemonstration: Grundlegende Volleyballtechniken Leistung: Wurf- und Sprintdisziplin



UV 4 „Ernährung“

<p>Bewegungsfeld: „Stoffwechsel und Sport – Energiegewinnung und Leistungsverbesserung durch bedarfsadäquate Ernährung?“</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Ernährung • Verdauungssystem • Stoffwechselerkrankungen • Gesundheitssport 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bestandteile der Nahrung und situative gesunde Ernährung • Nährstoffgruppen (KH, Fett und Proteine) und weitere wichtige Bestandteile der Nahrung: Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe • Energiebedarf: Whd. Muskelaufbau und Muskelkontraktion (Anatomie und Physiologie der Muskulatur; u.a. verschiedene Muskelfasertypen) • Energiebereitstellung: aerobe und anaerobe Energiegewinnung • Verdauungssystem: Wirkungsweise von Enzymen • Blutzucker-Regelsystem: Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus) • Ggf. Essstörungen • Kochen in der Lehrküche: Sportlernahrung in der Praxis (praktische Zubereitung von Sportlernahrung) • Fitness: Step-Aerobik, Rope-Skipping, Jumpstyle • Ausdauerstest: Jojo-Test <p>Sportliche Schwerpunkte b: Bewegungsgestaltung f: Gesundheit – gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens – Gesundheitsverständnis und Körperbilder – Präsentation von Bewegungsgestaltungen</p>
--	---

Kompetenzen: Die SuS können...

<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen. ○ alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen. <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren. ○ Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten, ○ kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben, ○ Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern. ○ ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen,
--



Urteilskompetenz

- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.
- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen,

Medienkompetenz

- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)



Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung

- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- Individueller Lernfortschritt

Punktuelle Leistungsüberprüfung

Bewegungs demonstration: Vorstellung der Gruppenchoreografie (Step-Aerobik, Ropeskipping, Jumpstyle)
Leistung: Ausdauer test: Jojo-Test



UV 5 „Sportpsychologie“

<p>Bewegungsfeld: „Wie beeinflusst die Psyche sportliche Leistungen?“</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motive und Motivation • Fair Play und Aggression • Psychologie des Wettkampfs 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motive im Sport • Motivation und Selbstkonzept (Rollenverständnis) • Aggressionstheorien • Fair Play • Körpersprache bei Sportlern • Die Psychologie des Wettkampfs • Sportspielvariante oder alternative Mannschaftsspiele • Kampfsportart <p>Sportliche Schwerpunkte c: Wagnis und Verantwortung e: Kooperation und Konkurrenz – Handlungssteuerung – Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen – Interaktion im Sport</p>
---	--

Kompetenzen: Die SuS können...

<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. ○ grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktischkognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden, ○ in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen. <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden, ○ Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, ○ einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden, ○ in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern, ○ die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern. ○ Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden.



- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.

Medienkompetenz

- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)



Leistungsbewertung:

Unterrichtsbegleitende Beobachtung

- Motivation und Anstrengungsbereitschaft
- Individueller Lernfortschritt

Punktuelle Leistungsüberprüfung

Bewegungs demonstration: grundlegender, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen)
Leistung: Spielfähigkeit



UV 6 „Sportsoziologie“

<p>Bewegungsfeld: „Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesellschaft?“</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftliche Funktion • Kommerzialisierung • Olympische Spiele 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Bedeutung des Sports für die Gesellschaft • Sport und Medien • Kommerzialisierung • Olympische Spiele: Von der Antike bis in die Neuzeit • Doping: Dopingmittel und -methoden bezogen auf ihre Funktion und sportlichen Anwendungsbereiche; kritischer Diskurs 2. Einheit Volleyball • Trendsportart z.B. Spikeball, Flag-Football <p>Sportliche Schwerpunkte e: Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten – Interaktion im Sport
--	--

Kompetenzen: Die SuS können...

<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, ○ eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) oder ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, ○ einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden, ○ in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, ○ Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. <p><u>Medienkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)
--

Leistungsbewertung:



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

<u>Unterrichtsbegleitende Beobachtung</u> <ul style="list-style-type: none">• Motivation und Anstrengungsbereitschaft• Individueller Lernfortschritt	<u>Punktuelle Leistungsüberprüfung</u> <p>Bewegungs demonstration: grundlegende Spieltechniken oder Spielzügen Leistung: Spielfähigkeit im Volleyball</p>
---	---



Qualitätssicherung und Evaluation

Der schulinterne Lehrplan ist als „dynamisches Dokument“ zu sehen. Dementsprechend sind die dort getroffenen Absprachen stetig zu überprüfen, um ggf. Modifikationen vornehmen zu können. Die Fachschaft trägt durch diesen Prozess zur Qualitätsentwicklung und damit zur Qualitätssicherung des Faches bei.

Maßnahmen der fachlichen Qualitätssicherung:

Das Fachkollegium überprüft kontinuierlich, inwieweit die im schulinternen Lehrplan vereinbarten Maßnahmen zum Erreichen der im Kernlehrplan vorgegebenen Ziele geeignet sind. Dazu dienen beispielsweise auch der regelmäßige Austausch sowie die gemeinsame Konzeption von Unterrichtsmaterialien, welche hierdurch mehrfach erprobt und bezüglich ihrer Wirksamkeit beurteilt werden.

Die Fachkonferenz evaluiert die schulinternen Lehrpläne hinsichtlich ihrer Machbarkeit und nimmt ggf. Modifizierungen, Erweiterungen oder Korrekturen vor. Die Umsetzung der einzelnen konkretisierten Unterrichtsvorhaben wird dazu jeweils zum Ende des Schuljahres von den jeweiligen Fachlehrkräften auf der Grundlage der Jahresplanung (Partitur) hinsichtlich der Qualität und Durchführbarkeit jahrgangstufenbezogen ausgewertet. In diesem Kontext werden auch die Notentabellen und Formen der Leistungsbewertung kritisch in den Blick genommen.

Kolleginnen und Kollegen der Fachschaft nehmen soweit möglich regelmäßig an Fortbildungen teil, um fachliches Wissen zu aktualisieren und pädagogische sowie didaktische Handlungsalternativen zu entwickeln. Zudem werden die Erkenntnisse und Materialien aus fachdidaktischen Fortbildungen und Implementationen zeitnah in der Fachgruppe vorgestellt und für alle verfügbar gemacht.

Soweit zeitliche und organisatorisch möglich sollen kollegiale Fortbildungen zu einzelnen Unterrichtsvorhaben stattfinden (z.B. am Pädagogischen Tag), bei denen Expertenwissen und Erfahrungen weitergegeben wird. Zudem finden regelmäßige kollegiale Hospitationen zur Evaluation des eigenen Unterrichts und dem eigenen Auftreten als Lehrer statt.

Feedback von Schülerinnen und Schülern wird als wichtige Informationsquelle zur Qualitätsentwicklung des Unterrichts angesehen. Sie sollen deshalb Gelegenheit bekommen, die Qualität des Unterrichts zu evaluieren. Dafür können sowohl eigene Methoden zur Evaluation (z.B. entsprechende Feedbackbögen) als auch das Online-Angebot SEFU (Schülerinnen und Schüler als Expertinnen und Experten für Unterricht) genutzt werden (www.sefu-online.de).



Anhang: Kriterien zur Leistungsbewertung

Die folgenden Vorschläge zur Leistungsmessung und -bewertung sind in der Erprobung und werden in Absprache mit der FK gegeben falls verändert oder angepasst.



Beurteilung „Grundhaltung im Sportunterricht“

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Einschätzung Schüler					Bewertungskriterium	Einschätzung Lehrer				
++	+	0	-	--		++	+	0	-	--
					Ich bin zuverlässig, pünktlich und diszipliniert.					
					Ich bin offen für Neues.					
					Ich gehe respektvoll mit anderen um.					
					Ich gehe gedanklich positiv mit Herausforderungen um.					
					Ich übe intensiv, wenn selbständiges Arbeiten verlangt ist.					
					Ich zeige immer vollen Einsatz und streng mich an.					
					Ich trage bei Gruppenarbeiten aktiv zum Erreichen des Ziels bei.					
					Ich löse Konflikte sachlich.					
					Ich nehme Rückmeldungen von Lehrern und Mitschülern ernst und versuche sie umzusetzen.					
					Ich helfe unaufgefordert beim Auf- und Abbauen					
					Ich gehe sorgsam mit Sportmaterial um.					
					Gesamtnote					



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

Beurteilung Spielsportarten (Handball, Basketball, Fußball)

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Einschätzung Schüler					Bewertungskriterium	Einschätzung Lehrer				
++	+	0	-	--		++	+	0	-	--
					Ich kann den Ball gut annehmen und sichern.					
					Ich kann mit dem Ball laufen und dribbeln.					
					Ich kann präzise und sicher passen.					
					Ich kann stark und zielsicher werfen/schießen.					
					Ich kann mich freilaufen und anbieten.					
					Ich sehe frei stehende Mitspieler und spiele sie zielsicher an.					
					Ich bleibe auf meiner Position und nahe am Gegenspieler.					
					Ich spiele mit vollem Einsatz.					
					Ich verhalte mich fair.					
					Ich verhalte mich gegenüber meinen Mitspielern positiv und motivierend.					
					Gesamtnote					



Beurteilung Rückschlagspiele (Badminton)

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Einschätzung Schüler					Bewertungskriterium	Einschätzung Lehrer				
++	+	0	-	--		++	+	0	-	--
					Ich kann die im Unterricht vermittelten gelernten Techniken situativ sinnvoll anwenden.					
					Ich kann den Ball zielgerichtet in den freien Raum spielen.					
					Ich nehme immer wieder die optimale Position auf dem Spielfeld ein.					
					Ich kann wirkungsvoll meinen Raum verteidigen.					
					Ich erziele Punkte.					
					Ich mache wenig „Eigenfehler“.					
					Ich antizipiere die Spielabsicht des Gegners und bewege mich frühzeitig in die entsprechende Position.					
					Ich bin fit genug um über die Dauer des Spiels aktiv mitzuwirken.					
					Gesamtnote					



Beurteilung Volleyball (3:3)

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Einschätzung Schüler					Bewertungskriterium	Einschätzung Lehrer				
++	+	0	-	--		++	+	0	-	--
					Ich kann den Ball annehmen und zum Mitspieler spielen.					
					Ich kann das Obere Zuspiel im Spiel anwenden und so den Ball im eigenen Team halten.					
					Ich kann präzise ans Netz passen und so den Mitspielern gute Vorlagen geben.					
					Ich kann den Ball im Angriff smashen.					
					Ich sehe die Lücke im Spielfeld der Gegner und kann zielgerichtet dorthin spielen.					
					Ich bleibe auf meiner Position und erfülle meine Aufgabe im Spielzug					
					Ich spiele mit vollem Einsatz.					
					Ich verhalte mich fair.					
					Ich verhalte mich gegenüber meinen Mitspielern positiv und motivierend.					
					Gesamtnote					



Beurteilung Gestalten und Darstellen

Gruppenmitglieder: _____

Bewertungskriterium	Gruppe	Einzelne Schüler
Vorgaben einhalten <ul style="list-style-type: none">• Umfang• Tempo• Elemente/Tricks• Raum• Sonstiges:		
Bewegungsqualität <ul style="list-style-type: none">• korrekte Schritte• korrekte Armbewegungen• Körperspannung und Dynamik		
Ausdruck <ul style="list-style-type: none">• Positive, freudige Ausstrahlung, die zu Musik und Anlass passen		
Taktgefühl/Tempo <ul style="list-style-type: none">• Anpassung an Musik• Synchronität		
Ausdruck <ul style="list-style-type: none">• Erfinden eigener, ansprechender Bewegungen• Sinnvoller Wechsel zwischen Wiederholungen und neuen Elementen• Originelles Anfangs- und Schlussbild		
Choreographiebogen <ul style="list-style-type: none">• Vollständig• Ordentlich• Verständlich		
Gesamtleistung		



Choreographiebogen (Beispiel zu Ballkorobics)

Gruppenmitglieder:	
Lied:	

Arbeitsauftrag:

Erstellt in eurer Gruppe eine Ballkorobics – Choreographie, die mindestens 1:30 Minute und maximal 2 Minuten dauert. Die Musik dazu dürft ihr selbst wählen (achten auf einen klaren Rhythmus und ein passendes Tempo).

Vorgaben:

- Überlegt euch eine klare Anfangs- und Endposition.
- Kombiniert mindestens vier verschiedene Schritte mit vier verschiedenen Arm-/Ballbewegungen.
- Baut mindestens drei Partnerelemente zur Ballübergabe ein.
- Baut mindestens zwei Gruppenelemente zur Ballübergabe ein.
- Ändert mindestens zweimal die Aufstellungsform.

Plant eure Choreographie auf dem Bogen (siehe Beispiel) unten und gebt am Ende eine saubere Fassung bei mir ab.

Zählzeit	Schritt	Arm-/Ballbewegung	Aufstellungsform
8 Zz	<i>March auf der Stelle</i>	<i>Ball erst nach oben, dann nach vorne drücken</i>	<i>Versetzte Blockaufstellung</i>
			...



Bewertungskriterien „Schwimmen“

Klasse 5

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Bewegungsmerkmale Brusttechnik	++	+	0	-	--
<p>Beinschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Fersen werden <i>zum Gesäß</i> angezogen. Die Zehen ziehen <i>zum Schienbein</i> & zeigen <i>nach außen</i>. (V- Stellung) Die Unterschenkel machen eine <i>Kreisbewegung</i>. Die Beine sind nach der Kreisbewegung geschlossen. 					
<p>Armzug</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Arme sind zu Beginn der Bewegung vollständig gesteckt. Die Handflächen klappen zu Beginn der Bewegung von innen nach außen. Der Armzug erfolgt halbkreisförmig mit gebeugten Armen zur Brust Eine kurze Pause der Armbewegung erfolgt, wenn die Arme vor dem Körper ausgestreckt sind 					
<p>Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Einatmung erfolgt mit der Aufwärtsbewegung des Oberkörpers durch den Armzug Die Ausatmung erfolgt unter Wasser während der Gleitphase 					
<p>Gesamtbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Bewegung folgt einem klaren, alternierendem Rhythmus (Zug- und Gleitphase) Zeitlich überlappende Bein- und Armbewegungen 					



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Bewegungsmerkmale Kraultechnik	++	+	0	-	--
Beinschlag <ul style="list-style-type: none"> wird durch eine deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet (kein „Fahrradfahren“) ist rhythmisch und dynamisch bewirkt einen deutlich sichtbaren Vortrieb 					
Armzug <ul style="list-style-type: none"> Armvorschwung mit hohem Ellenbogen Eintauchen der Hand bei gestrecktem Arm auf Schulterbreite (kein „breites“ Schwimmen) Unter Wasser eine deutliche Druckphase an der Hüfte vorbei 					
Atmung <ul style="list-style-type: none"> Zur Einatmung wird der Kopf zur Seite gedreht (kein Herausheben des Kopfes) Die Einatmung erfolgt in Richtung des eingedrehten Oberarms Vor bzw. Mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zur Ausatmung zurück ins Wasser 					
Gesamtbewegung <ul style="list-style-type: none"> Flache, gestreckte Körperlage Stabile Körperlage in Richtung Schwimmrichtung (keine seitliche Pendelbewegung) 					



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

Tauchen in die Tiefe (ca. 2,00 Tiefe: 5 Ringe im Radius von 2-3m verteilt)

Note	
1	Schüler holt in einem Versuch 3 Gegenstände hoch
2	Schüler holt in einem Versuch 2 Gegenstände hoch
3	Schüler holt in einem Versuch 1 Gegenstände hoch = Broze
4	Schüler kommt mit dem kompletten Körper unter Wasser, erreicht den Gegenstand aber nicht
5	Schüler kommt nicht mit dem gesamten Körper unter Wasser
6	Leistungsverweigerung

Für Silber: 2 Ringe mit je einem Versuch (oder Note 2)

Für Gold: 3 Ringe mit je einem Versuch (oder Note 1)

25 m Brust

	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
Jungen	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	37	38	42	44
Mädchen	25	26	27	28	29	30	31	31	33	34	36	38	39	43	45

15 Minuten Ausdauer

	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
Bahnen	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
			Silber								Bronze				



Klasse 6

25m Kraul, Zeit in Sekunden

	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
Jungen	21	22	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	35	37	39
Mädchen	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	35	36	37	39	41

50m Brust, Zeit in Sekunden

	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
Jungen	54	55	1,00	1,05	1,10 Gold	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00
Mädchen	56	57	1,05	1,10 Gold	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,55	2,00	2,05	2,10

20 Minuten Ausdauer

	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
Bahnen	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	12	11	10
										Silber					

Die **Kandidaten für das Silberabzeichen** müssen 100 m (4 Bahnen) in Rückenlage absolvieren.

30 Minuten (optional für Goldabzeichen)

	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
Bahnen	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
					Gold										

Die **Kandidaten für das Goldabzeichen** müssen 150m (6 Bahnen) in Rückenlage absolvieren (Wechsel der Lage im Wasser).

Sollte die Note bei 20 Minuten besser sein, gilt diese und es wird nur noch für das Abzeichen geschwommen.

Streckentauchen mit Abstoßen vom Rand

	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
Meter	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	
											Silber				

Die **Goldkandidaten** müssen 10m OHNE Abstoßen schaffen



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Bewegungsmerkmale Rückenraul	++	+	0	-	--
Beinschlag <ul style="list-style-type: none">• wird durch eine deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet (kein „Fahrradfahren“)• ist rhythmisch und dynamisch• bewirkt einen deutlich sichtbaren Vortrieb					
Armzug <ul style="list-style-type: none">• Armzug beginnt gestreckt (Daumen verlässt das Wasser zu erst)• Hände tauchen schulterbreit ein (kein „breites“ Schwimmen), kleiner Finger zuerst• Kräftiger Unterwasserzug an der Hüfte vorbei (ev. S-Zug)					
Atmung bzw. Kopfhaltung <ul style="list-style-type: none">• Kopf ist leicht angehoben (keine Überstreckung des Nackens)• Kräftiges Ausatmen durch die Nase um das Eindringen von Wasser zu vermeiden					
Gesamtbewegung <ul style="list-style-type: none">• Flache, gestreckte Körperlage• Stabile Körperlage in Richtung Schwimmrichtung (keine seitliche Pendelbewegung)					



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Bewegungsmerkmale Startsprung mit Übergang ins Kraulschwimmen	++	+	0	-	--
Startsprung: <ul style="list-style-type: none"> • Fingerspitzen durchbrechen die Wasseroberfläche zuerst, der Kopf folgt (kein „Bauchplatscher“) • Kräftiges, dynamisches Abdrücke aus den Beinen („weit“ springen) • Körper ist während der Flugphase völlig gestreckt • Kein „Einklappen“ der Beine • Gestrecktes, stromlinienförmiges Durchbrechen der Wasseroberfläche 					
Unterwasserphase <ul style="list-style-type: none"> • Einsetzen des Kraulbeinschlags Übergang <ul style="list-style-type: none"> • Mit Durchbrechen der Wasseroberfläche wird der erste Armzug und die Atmung eingeleitet 					



Deutsche Schwimmabzeichen (ab 01.01.2020)

Bronze

- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Theoretische Prüfungsleistungen: Kenntnis von Baderegeln

Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Theoretische Prüfungsleistungen: Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- Theoretische Prüfungsleistungen: Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)



Bewertungskriterien „Leichtathletik“

Vorschlag zur Berechnung der Noten anhand der Bundesjugendspiele (Klasse 5-7): noch zu erproben

4 Kampf: 800m Lauf, 50m Sprint, 80g Wurf, Weitsprung

Es werden analog zu den Wertetabellen der Bundesjugendspiele Punkte vergeben, wobei das schlechteste Ergebnis gestrichen wird. Die Note wird dann anhand der erreichten Punkte ermittelt.

Mädchen

Alter	+	1	1- EU	+	2	-	+	3 SU	-	+	4	-	5	-
10 -40	905	865	825	785	745	705	665	625	585	545	505	465	425	385
11/Kl.5 -40	980	940	900	860	820	780	740	700	660	620	580	540	500	460
12/Kl. 6 -40	1055	1015	975	935	895	855	815	775	735	695	655	615	575	535
13/Kl. 7 -40	1105	1065	1025	985	945	905	865	825	785	745	705	665	625	585

Jungen

Alter	+	1	- EU	+	2	-	+	3 SU	-	+	4	-	+	5	-
10 -35	845	810	775	740	705	670	635	600	565	530	495	460	425	390	355
11/Kl.5 -40	955	915	875	835	795	755	715	675	635	595	555	515	475	435	395
12/Kl. 6 -45	1045	1020	975	930	885	840	795	750	705	660	615	575	530	485	445
13/Kl. 7 -45	1140	1095	1050	1005	960	915	870	825	780	735	690	645	600	555	510



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

Mädchen Alter	Note	Sprint	Weitsprung	Hoch	Ballwurf	Kugelstoß	Mittelstrecke
10	1	<8,9 sec	> 3,20 m	> 1,05 m	> 21 m		> 03:40 min
	2	8,9 - 9,4 sec	3,20 - 2,86 m	> 0,95 m	18 - 20		> 04:00 min
	3	9 - 10,0 sec	2,85 - 2,51 m	> 0,85 m	17 - 19		> 04:30 min
	4	10,1 - 10,6 sec	2,50 - 2,16 m	>0,75 m	16 - 18		>05:00 min
	5	10,7 - 11,2 sec	2,15 - 1,81 m	>0,65 m	13 - 15		>05:40 min
		50m	Zone	80g		800m	
11	1	<8,6 sec	>3,20 m	> 1,10 m	> 23 m		>03:33 min
	2	8,6 - 9,0 sec	3,20 - 2,86 m	> 1,00 m	20 - 22 m		> 03:53 min
	3	9,1 - 9,5 sec	2,85 - 2,51 m	> 0,90m	17 - 19 m		> 04:23 min
	4	9,6 - 10,0 sec	2,50 - 2,16 m	>0,80 m	12 - 16 m		>04:53 min
	5	10,1 - 10,5 sec	2,15 - 1,81 m	>0,70 m	6-11 m		>05:33 min
		50m	Zone	80g		800m	
12	1	<8,4 sec	>3,40 m	>1,15 m	>25 m		>03:28 min
	2	8,4 - 8,8 sec	3,40 - 3,06 m	> 1,05 m	22 - 24 m		> 03:48 min
	3	8,9 - 9,3 sec	3,05 - 2,71 m	> 0,95 m	19 - 21 m		> 04:18 min
	4	9,4 - 9,8 sec	2,70 - 2,36 m	> 0,85 m	14 - 18 m		> 04:48 min
	5	9,9 - 10,3 sec	2,35 - 2,01 m	>0,75 m	8-13 m		>05:28 min
		75m	Zone	80g		3kg	
13	1	< 12,2 sec	>3,60 m	> 1,20 m	>28 m	>6,20 m	>03:23 min
	2	12,2 - 12,8 sec	3,60 - 3,26 m	> 1,10 m	25 - 27m	6,20 - 5,21 m	>03:45 min
	3	12,9 - 13,5 sec	3,25 - 2,91 m	>100 m	22 -24 m	5,20 - 4,21 m	>04:15 min
	4	13,6 - 14,2 sec	2,90 - 2,56 m	> 0,90 m	17 - 21 m	4,20 - 3,21 m	> 04:45 min
	5	14,3 - 14,9 sec	2,55 - 2,21 m	> 0,80 m	11 - 16 m	3,20 - 2,21 m	> 05:25 min
		75m	Zone	200g		3kg	
14	1	< 11,8sec	>3,70 m	> 1,25 m	>31 m	>6,80 m	>03:18 min
	2	11,8 - 12,3 sec	3,70 - 3,36 m	> 1,15 m	28 - 30 m	6,80 - 5,81 m	>03:38 min
	3	12,4 - 12,9 sec	3,35 - 3,01 m	> 1,05m	25 - 27 m	5,80 - 4,81 m	>04:08 min
	4	13,0 - 13,5 sec	3,00 - 2,66 m	> 0,95 m	20 - 24 m	4,80 - 3,81 m	>04:38 min
	5	13,6 - 14,1 sec	2,65 - 2,31 m	>0,85 m	14 - 19 m	180 - 2,81 m	>05:18 min
		75m	Balken	200g		3kg	
15	1	<11,6 sec	>3,90 m	>1,30 m	>31 m	>7,40 m	>03:13 min
	2	11,6 - 12,1 sec	3,90 - 3,56 m	>1,20 m	26 - 30 m	7,40 - 6,41 m	>03:33 min
	3	12,2 - 12,7 sec	3,55 - 3,21 m	> 1,10 m	20 - 25 m	6,40 - 5,41 m	> 04:03 min
	4	12,8 - 13,3 sec	3,20 - 2,86 m	> 1,00 m	14 - 19 m	5,40 - 4,41 m	>04:33 min
	5	13,4 - 14,0 sec	2,85 - 2,51 m	>0,90 m	8-13 m	4,40 - 3,41 m	>05:13 min
		100m	Balken	4kg		800m	
16	1	< 15,0 sec	> 4,10 m	> 1,35 m		> 6,80 m	> 03:08 min
	2	15,0 - 15,8 sec	4,10 - 3,76 m	> 1,25 m		6,80 - 5,81 m	>03:28 min
	3	15,9 - 16,7 sec	3,75 - 3,41 m	> 1,15 m		5,80 - 4,81 m	> 03:58 min
	4	16,8 - 17,6 sec	3,40 - 3,06 m	>1,05 m		4,80 - 3,81 m	>04:28 min
	5	17,7 - 18,5 sec	3,05 - 2,71 m	>0,95 m		3,80 - 2,81 m	>05:08 min
		100m	Balken	4kg		800m	
17	1	< 15,0 sec	>4,10 m	> 1,35 m		> 6,80 m	>03:03 min
	2	15,0 - 15,8 sec	4,10 - 3,76 m	> 1,25 m		6,80 - 5,81 m	> 03:23 min
	3	15,9 - 16,7 sec	4,75 - 3,41 m	> 1,15 m		5,80 - 4,81 m	> 03:53 min
	4	16,8 - 17,6 sec	3,40 - 3,06 m	> 1,05 m		4,80 - 3,81 m	>04:23 min
	5	17,7 - 18,5 sec	3,05 - 2,71 m	>0,95 m		3,80 - 2,81 m	> 05:03 min

Jungen Alter		Sprint	Weitsprung	Hoch	Ballwurf	Kugelstoß	Mittelstrecke
10	1	<8,8 sec	>3,20 m	> 1,10 m	>24 m		>04:23 min
	2	8,8 - 9,3 sec	3,20 - 2,86 m	> 1,00 m	21 - 23 m		> 04:43 min
	3	9,4 - 9,9 sec	2,85 - 2,51 m	>0,90 m	18 - 20 m		>05:13 min
	4	10,0 - 10,5 sec	2,50 - 2,16 m	> 0,80 m	13 - 17m		> 05:43 min
	5	10,6 - 11,1 sec	2,15 - 1,81 m	>0,70 m	9-12 m		>06:23 min
		50m	Zone	80g		1000m	
11	1	<8,5 sec	>3,40 m	> 1,15 m	>26 m		>04:14 min
	2	8,5 - 8,9 sec	3,40 - 3,06 m	> 1,05 m	23 - 25 m		> 04:34 min
	3	9,0 - 9,4 sec	3,05 - 2,71 m	> 0,95 m	20 - 22 m		> 05:04 min
	4	9,5 - 9,9 sec	2,70 - 2,36 m	> 0,85 m	15 - 19 m		> 05:34 min
	5	10,0 - 10,4 sec	2,35 - 2,01 m	> 0,75 m	9 - 14 m		> 06:14 min
		50m	Zone	200g		1000m	
12	1	<8,3 sec	> 3,60 m	> 1,20 m	> 31 m		> 04:05 min
	2	8,3 - 8,7 sec	3,60 - 3,26 m	> 1,10 m	28 - 30 m		> 04:25 min
	3	8,8 - 9,2 sec	3,25 - 2,91 m	> 1,00 m	25 - 27 m		> 04:55 min
	4	9,3 - 9,7 sec	2,90 - 2,56 m	> 0,90 m	20 - 24 m		> 05:25 min
	5	9,8 - 10,2 sec	2,55 - 2,21 m	>0,80 m	14 - 19 m		> 06:05 min
		75m	Zone	200g		4kg	
13	1	<11,7 sec	>3,70 m	>1,25 m	> 35 m	>8,10 m	> 03:57min
	2	11,7 - 12,3 sec	3,70 - 3,36 m	> 1,15m	32 - 34 m	8,10 - 7,11 m	> 04:17 min
	3	12,4 - 13,0 sec	3,35 - 3,01 m	>1,05 m	25 - 31 m	7,10 - 6,11 m	>04:47 min
	4	13,1 - 13,7 sec	3,00 - 2,66 m	>0,95 m	20 - 24 m	6,10 - 5,11 m	>05:17 min
	5	13,8 - 14,4 sec	2,65 - 2,31 m	>0,85 m	14 - 19 m	5,10 - 4,11 m	>05:57 min
		75m	Zone	200g		4kg	
14	1	<11,3 sec	>3,90 m	>1,30 m	>37 m	>8,60 m	>03:50 min
	2	11,3 - 11,8 sec	3,90 - 3,56 m	>1,20 m	34 - 36 m	8,60 - 7,61 m	>04:10 min
	3	11,9 - 12,4 sec	3,55 - 3,21 m	>1,10 m	31 - 33 m	7,60 - 6,61 m	>04:40 min
	4	12,5 - 13,0 sec	3,20 - 2,86 m	> 1,00 m	26 - 30 m	6,60 - 5,61 m	>05:10 min
	5	13,1 - 13,6 sec	2,85 - 2,51 m	>0,90 m	20 - 25 m	5,60 - 4,61 m	>05:50 min
		100m	Balken	5kg		1000m	
15	1	< 14,3 sec	>4,10 m	> 1,35 m		> 8,60 m	> 03:43 min
	2	14,3 - 14,9 sec	4,10 - 3,76 m	> 1,25 m		8,60 - 7,61 m	> 04:03 min
	3	15,0 - 15,6 sec	3,75 - 3,41 m	> 1,15 m		7,60 - 6,61 m	> 04:33 min
	4	15,7 - 16,3 sec	3,40 - 3,06 m	>1,05 m		6,60 - 5,61 m	>05:03 min
	5	16,4 - 17,0 sec	3,05 - 2,71 m	> 0,95 m		5,60 - 4,61 m	> 05:43 min
		100m	Balken	5kg		1000m	
16	1	< 14,0 sec	>4,30 m	> 1,40 m		> 9,00 m	>03:36 min
	2	14,0 - 14,6 sec	4,30 - 3,96 m	> 1,30 m		9,00 - 8,01 m	> 03:56 min
	3	14,7 - 15,3 sec	3,95 - 3,61 m	> 1,20 m		8,00 - 7,01 m	> 04:26 min
	4	15,4 - 16,0 sec	3,60 - 3,26 m	> 1,10 m		7,00 - 6,01 m	>04' 56 min
	5	16,1 - 16,7 sec	3,25 - 2,91 m	> 1,00 m		6,00 - 5,01 m	>05' 36 min
		100m	Balken	5kg		1000m	
17	1	< 13,7 sec	>4,50 m	> 1,45 m		>9,00 m	>03:30 min
	2	13,7 - 14,3 sec	4,50 - 4,16 m	> 1,35 m		9,00 - 8,01 m	>03:50 min
	3	14,4 - 15,0 sec	4,15 - 3,81 m	> 1,25 m		8,00 - 7,01 m	> 04:20 min
	4	15,1 - 15,7 sec	3,80 - 3,46 m	> 1,15 m		7,00 - 6,01 m	>04: 50 min
	5	15,8 - 16,4 sec	3,45 - 3,11 m	>1,05 m		6,00 - 5,01 m	>05: 30 min



Bewertungskriterien: Ausdauer

Coopertest und 5000m Lauf

Mädchen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
ausgezeichnet	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
sehr gut	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650
gut	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250
befriedigend	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850
ausreichend	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550
mangelhaft	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250

Quelle: www.sportunterricht.de (15.11.2017)

5000m	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
15	27:00	27:15	27:30	28:00	28:30	29:00	29:45	30:30	31:15	32:15	33:15	34:15	35:30	36:45	38:00
16	26:00	26:15	26:30	27:00	27:30	28:00	28:45	29:30	30:15	31:15	32:15	33:15	34:30	35:45	37:00
17	25:00	25:15	25:30	26:00	26:30	27:00	27:45	28:30	29:15	30:15	31:15	32:15	33:30	34:45	36:00
18	24:00	24:15	24:30	25:00	25:30	26:00	26:45	27:30	28:15	29:15	30:15	31:15	32:30	33:45	35:00
19	23:00	23:15	23:30	24:00	24:30	25:00	25:45	26:30	27:15	28:15	29:15	30:15	31:30	32:45	34:00

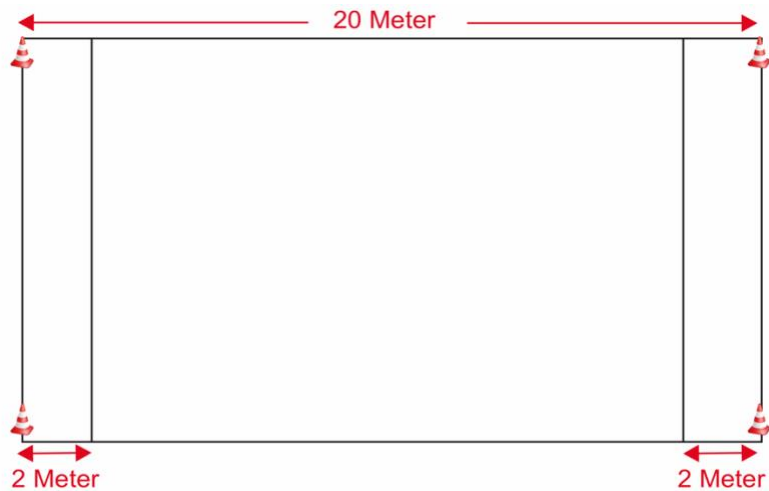
Jungen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
sehr gut	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150
gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950
befriedigend	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550
ausreichend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150
mangelhaft	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850
ungenügend	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550

Quelle: www.sportunterricht.de (15.11.2017)

5000m	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
15	23:30	23:45	24:00	24:15	24:45	25:15	25:45	26:15	27:00	27:45	28:30	29:15	30:15	31:15	32:15
16	22:30	22:45	23:00	23:15	23:45	24:15	24:45	25:15	26:00	26:45	27:30	28:15	29:15	30:15	31:15
17	21:30	21:45	22:00	22:15	22:45	23:15	23:45	24:15	25:00	25:45	26:30	27:15	28:15	29:15	30:15
18	20:30	20:45	21:00	21:15	21:45	22:15	22:45	23:15	24:00	24:45	25:30	26:15	27:15	28:15	29:15
19	19:30	19:45	20:00	20:15	20:45	21:15	21:45	22:15	23:00	23:45	24:30	25:15	26:15	27:15	28:15



Shuttlerun: Erklärung zum Ablauf



1. Es werden zwei Linien mit Hütchen markiert, die Linien sind 20 Meter voneinander entfernt. Vor den Linien befindet sich jeweils eine 2 Meter breite Toleranzzone. Wir empfehlen diese mit Bodenmarkierungen darzustellen, um späteren Diskussionen vorzubeugen.
2. Jetzt können wir auch schon starten und Spielen die *Soccerdrills-Shuttle-Run.mp3* (runterzuladen auf [soccerdrills.de/ Youtube oder Teams](http://soccerdrills.de/)) ab. Der Lauf erfolgt in Intervallen, die Geschwindigkeit wird dabei ständig erhöht. Bei jedem Tonsignal sollen die Spieler am anderen Ende der 20 Meter Bahn ankommen.
3. Um den richtigen Rhythmus zu finden, sollte jemand das Tempo auf den ersten Bahnen an der Seite vorgeben. Der muss es natürlich können.
4. Nach dem Start der MP3 bleibt den Spielern genügend Zeit die Startpositionen einzunehmen und sich auf den Lauf zu konzentrieren.
5. Erreicht der Läufer die Endlinie bevor das Signal ertönt, wartet er dort und darf erst nach dem Ton weiterlaufen.
6. Ist der Läufer beim Signalton noch nicht an der Endlinie angekommen, muss er bis zur Endlinie weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Sein Tempo muss er dann erhöhen, um auf der nächsten Bahn wieder pünktlich zu sein.
7. Die Rechtecke am Ende der Bahnen dienen zur Orientierung, damit nicht diskutiert wird. Ist der Läufer 3x beim akustischen Signal nicht im Rechteck, ist der Lauf beendet. Diese kleinen Rechtecke sind Toleranzzonen, mehr nicht. Es muss immer die Endlinie berührt werden.
8. Der Lauf ist ebenfalls beendet, wenn der Läufer aufgibt.
9. Als Testergebnis werden das erreichte Level und die Anzahl der gelaufenen Bahnen im Level festgehalten.

(Quelle: Soccerdrills.de, Februar 2020)



Testbogen „Shuttle-run“

Shuttle -Run: Zeit, Meter, Geschwindigkeit (Abstände Bepton)

Ergebniseinstufung

Level	Bahnen	Zeit/Bahn Sekunden	Km/h	Länge/Meter	Länge/Meter gesamt
1	7	9,00	8,0	140	140
2	8	8,00	9,0	160	300
3	8	7,58	9,5	160	460
4	9	7,20	10,0	180	640
5	9	6,86	10,5	180	820
6	10	6,55	11,0	200	1020
7	10	6,26	11,5	200	1220
8	11	6,00	12,0	220	1440
9	11	5,76	12,5	220	1660
10	11	5,54	13,0	220	1880
11	12	5,33	13,5	240	2120
12	12	5,14	14,0	240	2360
13	13	4,97	14,5	260	2620
14	13	4,80	15,0	260	2880
15	13	4,65	15,5	260	3140
16	14	4,50	16,0	280	3420
17	14	4,36	16,5	280	3700
18	15	4,24	17,0	300	4000
19	15	4,11	17,5	300	4300
20	16	4,00	18,0	320	4620
21	16	3,89	18,5	320	4940

Punktzahl	0	1	2	3	4	5	6
Alter		ab Level/Bahn	ab Level/Bahn	ab Level/Bahn	ab Level/Bahn	ab Level/Bahn	ab Level/Bahn
Männlich							
12-13	unter 3/4	3/4	5/2	6/5	7/6	8/9	10/10
14-15	unter 4/7	4/7	6/2	7/5	8/10	9/9	12/3
16-17	unter 5/1	5/1	6/9	8/3	9/10	11/4	13/8
18-25	unter 5/2	5/2	7/2	8/6	10/2	11/6	13/11
26-35	unter 5/2	5/2	6/6	7/10	8/10	10/7	12/10
36-45	unter 3/8	3/8	5/4	6/5	7/8	8/10	11/4
46-55	unter 3/6	3/6	4/7	5/6	6/7	7/8	9/6
56-65	unter 2/7	2/7	3/7	4/9	5/7	6/9	8/5
Weiblich							
12-13	unter 2/6	2/6	3/6	5/2	6/2	7/5	9/4
14-15	unter 3/3	3/4	5/3	6/5	7/6	8/8	10/8
16-17	unter 4/2	4/2	5/7	7/2	8/5	9/8	11/12
18-25	unter 4/5	4/5	5/8	7/3	8/7	10/2	12/8
26-35	unter 3/8	3/8	5/3	6/6	7/8	9/5	11/6
36-45	unter 2/7	2/7	3/8	5/4	6/3	7/5	9/6
46-55	unter 2/5	2/5	3/6	4/5	5/4	6/3	8/2
56-65	unter 2/2	2/2	2/7	3/6	4/5	5/7	7/3

HINWEIS: Diese Ergebniseinstufung muss noch in der Praxis erprobt werden und wird gegeben falls in Absprache mit der Fachschaft angepasst.



800 m Schwimmen

Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Schwimmen,

Wertungstabelle: 800m

16 Jahre (EF)

Note	Schülerinnen	Schüler
1+	14:45	13:45
1	15:15	14:15
1-	16:00	15:00
2+	16:45	15:45
2	17:30	16:30
2-	18:15	17:15
3+	19:15	18:15
3	20:15	19:15
3-	21:15	20:15
4+	22:15	21:15
4	24:15	23:15
4-	26:15	25:15
5+	28:15	27:15
5	30:15	29:15
5-	32:15	31:15

17 Jahre (Q1)

	Schülerinnen	Schüler
1+	14:30	13:30
1	15:00	14:00
1-	15:45	14:45
2+	16:30	15:30
2	17:15	16:15
2-	18:00	17:00
3+	19:00	18:00
3	20:00	19:00
3-	21:00	20:00
4+	22:00	21:00
4	24:00	23:00
4-	26:00	25:00
5+	28:00	27:00
5	30:00	29:00
5-	32:00	31:00

18 Jahre (Q2)

	Schülerinnen	Schüler
1+	14:15	13:15
1	14:45	13:45
1-	15:30	14:30
2+	16:15	15:15
2	17:00	16:00
2-	17:45	16:45
3+	18:45	17:45
3	19:45	18:45
3-	20:45	19:45
4+	21:45	20:45
4	23:45	22:45
4-	25:45	24:45
5+	27:45	26:45
5	29:45	28:45
5-	31:45	30:45



Informationen Bundesjugendspiele

Erläuterungen zum Wettkampf: Leichtathletik



1. Inhalt

Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf. Es werden Übungen in vier Bereichen angeboten.

a) Sprint b) Lauf c) Sprung d) Wurf oder Stoß

Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer wählt je eine Übung aus drei verschiedenen Bereichen aus. Die für die einzelnen Jahrgänge vorgesehenen Übungen sind aus der nachstehenden Übersicht zu ersehen.
Die erzielten Leistungen sind auch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens und des DLV-Mehrkampfabzeichens anrechenbar.

2. Wertung

Die Wertung der Leistung richtet sich nach den Wertungstabellen auf den Wettkampfkarten. Überpunkte und Zwischenwerte können mit der Formel berechnet werden (S. 18 f.).

3. Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des Bundespräsidenten, Sieger- und Teilnahmeurkunden vergeben. Die Vergabe richtet sich nach den Punktgrenzen der unten abgebildeten Tabelle. Wer diese Punktzahl nicht erreicht, erhält eine Teilnahmeurkunde.
Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden.

4. Hinweise für die Durchführung

Die Wettkämpfe sind grundsätzlich an einem Tag durchzuführen, sofern es die örtlichen Verhältnisse erlauben. Um den Bereich „Lauf“ nicht zu vernachlässigen, wird empfohlen, zunächst einen Vierkampf durchzuführen und dann bei der Berechnung der Gesamtpunktzahl das schlechteste der vier Einzelergebnisse zu streichen. Aus organisatorischen Gründen kann der Lauf an einem anderen Tag als die sonstigen Disziplinen durchgeführt werden.

Punktespiegel Wettkampf Leichtathletik

Alter	Sprint	Sprung	Wurf/Stoß	Ausdauer	Teilnahmeurkunde	Siegerurkunde	Ehrenurkunde
Mädchen							
08	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m	< 475	475	625
09	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m	< 550	550	725
10	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m/2000m	< 625	625	825
11	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m/2000m	< 700	700	900
12	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Kugel 3kg	800m/2000m	< 775	775	975
13	50m/75m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Kugel 3kg	800m/2000m	< 825	825	1025
14	75m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/2000m	< 850	850	1050
15	75m/100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/2000m	< 875	875	1075
16	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/3000m	< 900	900	1100
17	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/3000m	< 925	925	1125
18	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	800m/3000m	< 950	950	1150
19	100m	weit/hoch	Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	800m/3000m	< 950	950	1150
und älter							
Jungen							
08	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1000m	< 450	450	575
09	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1000m	< 525	525	675
10	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1000m/2000m	< 600	600	775
11	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Ball 200g	1000m/2000m	< 675	675	875
12	50m	weit/hoch	Ball 200g/Kugel 3kg	1000m/2000m	< 750	750	975
13	50m/75m	weit/hoch	Ball 200g/Kugel 3kg	1000m/2000m	< 825	825	1050
14	75m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	1000m/3000m	< 900	900	1125
15	75m/100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	1000m/3000m	< 975	975	1225
16	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 5kg	1000m/3000m	< 1050	1050	1325
17	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 5kg	1000m/3000m	< 1125	1125	1400
18	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 6kg*	1000m/3000m	< 1200	1200	1475
19	100m	weit/hoch	Schleuderball 1kg/Kugel 6kg*	1000m/3000m	< 1275	1275	1550
20	100m	weit/hoch	Schleuderball 1kg/Kugel 7,26kg	1000m/3000m	< 1275	1275	1550
und älter							

* Es können auch 6,25 kg Kugeln verwendet werden



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Mädchen



Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe I Riege: _____ Veranstalter: _____
 Datum: _____ Gesamtsumme: _____
 Ort: _____ O TU O SU O EU

Die erreichte Leistung markieren. Zwischenleistungen sind zu notieren und die Punkte durch Interpolieren zu errechnen.
 Ungültige Versuche mit 0 Punkten vermerken. Leistungen oberhalb des Wertungsspielraums handschriftlich eintragen. Für die beste Leistung Punkte ablesen und am Rand eintragen.

50 m

13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
2	6	10	15	19	23	28	32	37	41	46	51	56	61	66	71	76	81	87	92	98	103	109	115	121
10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
12,7	13,3	13,9	14,6	15,2	15,9	16,6	17,2	17,9	18,7	19,4	20,1	20,9	21,7	22,5	23,3	24,1	24,9	25,6	26,7	27,6	28,5	29,4	30,4	31,4
8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3			
32,4	32,4	34,4	35,6	36,6	37,7	38,9	40,1	41,3	42,6	43,9	45,2	46,5	47,9	49,3	50,8	52,3	53,8	55,4	57,1	58,8	60,5			

75 m

18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0
3	7	10	13	17	20	24	27	31	36	41	46	51	57	61	65	69	73	77	81	85	89	93		
15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5
8,8	10,2	10,7	11,1	11,6	12,0	12,5	13,0	13,5	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,5	17,0	17,5	18,1	18,6	19,2	19,7	20,3	20,9	21,5	22,1
22,1	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7
22,7	23,3	23,9	24,6	25,2	25,9	26,5	27,2	27,9	28,6	29,3	30,0	30,7	31,5	32,2	33,0	33,8	34,5	35,4	36,2	37,0	37,8	38,7	39,6	40,5
10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8			
41,4	42,3	43,2	44,2	45,2	46,2	47,2	48,2	49,3	50,3	51,4	52,6	53,7	54,9	56,0	57,3	58,5	59,8	61,0	62,4	63,7	65,1			

100 m

24,6	24,5	24,4	24,3	24,2	24,1	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5	23,4	23,3	23,2	23,1	23,0	22,9	22,8	22,7	22,6	22,5	22,4	22,3	22,2
2	5	10	13	15	18	20	23	26	29	31	34	36	39	42	45	48	50	53	56	59	62	65	68	
15,7	16,1	16,6	17,1	17,7	18,4	19,1	19,8	20,6	21,5	22,4	23,3	24,3	25,3	26,3	27,3	28,4	29,5	30,6	31,7	32,8	33,9	35,0	36,1	37,2
19,9	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2
41,4	42,3	43,2	44,2	45,2	46,2	47,2	48,2	49,3	50,3	51,4	52,6	53,7	54,9	56,0	57,3	58,5	59,8	61,0	62,4	63,7	65,1			
17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7
28,8	27,8	27,3	26,8	26,3	25,9	25,4	24,9	24,5	24,1	23,7	23,3	22,9	22,5	22,1	21,7	21,3	20,9	20,5	20,1	19,7	19,3	18,9	18,5	18,1
14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2
41,6	42,3	43,0	43,7	44,4	45,2	45,9	46,7	47,5	48,2	49,0	49,8	50,6	51,5	52,3	53,2	54,0	54,9	55,8	56,7	57,6	58,5	59,4	60,4	61,4
12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8											
62,4	63,4	64,4	65,5	66,6	67,6	68,7	69,8	71,0	72,1	73,3	74,5	75,7	77,0											

800 m

6:30	6:25	6:20	6:15	6:10	6:05	6:00	5:56	5:52	5:48	5:44	5:40	5:36	5:32	5:28	5:24	5:20	5:16	5:12	5:08	5:04	5:00	4:57	4:54	4:51
4	8	12	17	21	26	30	34	38	42	46	50	55	59	64	68	73	78	83	88	94	99	103	107	112
4:48	4:45	4:42	4:39	4:36	4:33	4:30	4:27	4:24	4:21	4:18	4:15	4:12	4:09	4:06	4:03	4:00	3:58	3:56	3:54	3:52	3:50	3:48	3:46	3:44
11,6	12,1	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,1	16,6	17,2	17,7	18,3	18,9	19,6	20,2	20,8	21,5	22,2	23,0	23,8	24,7	25,6	26,5
3:42	3:40	3:38	3:36	3:34	3:32	3:30	3:28	3:26	3:24	3:22	3:20	3:18	3:16	3:14	3:12	3:10	3:08	3:06	3:04	3:02	3:00	2:58	2:57	2:57
2:44	2:49	2:54	2:59	2:65	2:70	2:76	2:81	2:87	2:93	2:99	3:05	3:11	3:18	3:24	3:31	3:38	3:44	3:52	3:59	3:66	3:74	3:78	3:81	3:85
2:56	2:55	2:54	2:53	2:52	2:51	2:50	2:49	2:48	2:47	2:46	2:45	2:44	2:43	2:42	2:41	2:40	2:39	2:38	2:37	2:36	2:35	2:34	2:33	2:32
3:89	3:93	3:97	4:02	4:06	4:10	4:14	4:18	4:22	4:27	4:32	4:36	4:41	4:45	4:50	4:55	4:60	4:64	4:69	4:74	4:79	4:85	4:90	4:95	5:00
2:31	2:30	2:29	2:28	2:27	2:26	2:25	2:24	2:23	2:22	2:21	2:20	2:19	2:18	2:17	2:16	2:15	2:14	2:13	2:12	2:11	2:10	2:09	2:08	2:07
5:06	5:11	5:17	5:22	5:28	5:34	5:40	5:45	5:51	5:58	5:64	5:70	5:76	5:83	5:89	5:96	6:03	6:10	6:16	6:24	6:31	6:38	6:45	6:53	6:60
2:06	2:05	2:04	2:03	2:02	2:01	2:00																		
6:68	6:76	6:84	6:92	7:00	7:09	7:17																		

2000 m

18:20	18:00	17:40	17:20	17:00	16:40	16:20	16:00	15:40	15:20	15:00	14:50	14:40	14:30	14:20	14:10	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40
3	9	16	22	29	37	44	52	60	69	78	87	97	107	117	127	137	147	158	169	180	192	204	217	230
12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30	11:20	11:10	11:00	10:55	10:50	10:45	10:40	10:35	10:30	10:25	10:20	10:15	10:10	10:05	10:00	9:55	9:50	9:45
1:40	1:67	1:34	1:21	1:08	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
9:40	9:35	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:57	8:54	8:51	8:48	8:45	8:42	8:39	8:36	8:33	8:30	8:27	8:24	8:21	8:18	8:15	8:12
3:05	3:10	3:16	3:22	3:28	3:34	3:40	3:46	3:52	3:58	3:64	3:68	3:72	3:76	3:80	3:84	3:88	3:92	3:97	4:01	4:05	4:10	4:15	4:20	4:25
7:09	7:06	7:03	7:00	6:58	6:56	6:54	6:52	6:50	6:48	6:46	6:44	6:42	6:40	6:38	6:36	6:34	6:32	6:30	6:28					
5:16	5:20	5:24	5:27	5:32	5:36	5:40	5:44	5:48	5:52	5:56	5:60	5:64	5:68	5:72	5:76	5:80	5:84	5:88	5:92	5:96	6:00	6:04	6:08	6:12
6:26	6:24	6:22	6:20	6:18	6:16	6:14	6:12	6:10	6:08	6:06	6:04	6:02	6:00	5:58	5:56	5:54	5:52	5:50	5:48	5:46				
6:26	6:31	6:36	6:41	6:46	6:51	6:56	6:62	6:67	6:73	6:78	6:84	6:89	6:95	7:01	7:07	7:12	7:18	7:24	7:30	7:37	7:43			

3000 m

28:00	27:30	27:00	26:30	26:00	25:30	25:00	24:30	24:00	23:45	23:30	23:15	23:00	22:45	22:30	22:15	22:00	21:45	21:30	21:15	21:00	20:45	20:30	20:15	20:00
7	14	20	27	34	42	50	58	66	71	75	80	84	89	94	99	104	109	115	120	126	131	137	143	150
19:45	19:30	19:15	19:00	18:45	18:30	18:15	18:00	17:50	17:40	17:30	17:20	17:10	17:00	16:50	16:40	16:30	16:20	16:10	16:00	15:50	15:40	15:30	15:20	15:10
1:56	1:62	1:69	1:76	1:83	1:90	1:97	2:05	2:10	2:16	2:21	2:26	2:32	2:38	2:44	2:50	2:56	2:62	2:68	2:75	2:81	2:88	2:95	3:02	3:09
15:00	14:55	14:50	14:45	14:40	14:35	14:30	14:25	14:20	14:15	14:10	14:05	14:00	13:55	13:50	13:45	13:40	13:35	13:30	13:25	13:20	13:15	13:10	13:05	13:00
3:16	3:20	3:24	3:27	3:31	3:35	3:39	3:43	3:47	3:51	3:55	3:59	3:64	3:68	3:72	3:77	3:81	3:86	3:90	3:95	4:00	4:04	4:09	4:14	4:19
11:56	11:52	11:48	11:44	11:40	11:36	11:32	11:28	11:24	11:20															



Schulinterner Lehrplan Sport (G9)

Stand: September 2020

108

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen



Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe I Riege: _____ Veranstalter: _____
 Datum: _____
 Land: _____ Gesamtpunkte: _____
 Ort: _____ O TU O SU O EU

Die erreichte Leistung markieren. Zwischenleistungen sind zu notieren und die Punkte durch Interpolieren zu errechnen. Ungültige Versuche mit 0 Punkten vermerken. Leistungen oberhalb des Wertungsspierraums handschriftlich eintragen. Für die beste Leistung Punkte ablesen und am Rand eintragen.

50 m

12.0	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5
2	6	10	15	19	24	28	33	37	42	47	52	57	62	67	73	78	84	89	95	101	107	113	119	125
10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0
13.1	138	144	151	158	165	172	179	187	194	202	210	218	226	234	243	252	261	270	279	289	299	309	319	330
7.8	7.8	7.7	7.7	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5
240	352	363	375	386	399	411	424	437	451	465	480	494	510	525	542	558	575	593	612	630	650	669	689	708

75 m

17.9	17.8	17.7	17.6	17.5	17.4	17.3	17.2	17.1	17.0	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5
5	8	12	15	19	24	28	33	37	41	45	49	53	57	61	65	69	73	78	82	86	91	95	100	
15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0
104	109	114	118	123	128	133	138	143	148	154	159	164	170	175	181	187	192	198	204	210	216	222	229	235
12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5
242	248	255	262	269	276	283	290	297	305	312	320	328	336	344	352	361	369	378	387	396	405	414	424	434
10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0
444	454	464	474	485	496	507	518	530	542	554	566	579	591	604	618	631	645	660	674	689	705	721	737	753

100 m

22.6	22.5	22.4	22.3	22.2	22.1	22.0	21.9	21.8	21.7	21.6	21.5	21.4	21.3	21.2	21.1	21.0	20.9	20.8	20.7	20.6	20.5	20.4	20.3	20.2
5	8	11	14	17	20	25	29	32	35	38	41	44	47	51	54	57	60	64	67	71	74	78	81	
20.1	20.0	19.9	19.8	19.7	19.6	19.5	19.4	19.3	19.2	19.1	19.0	18.8	18.7	18.6	18.5	18.4	18.3	18.2	18.1	18.0	17.9	17.8	17.7	17.6
154	161	167	174	179	184	190	195	201	207	213	219	225	231	235	239	244	248	253	257	262	266	271	276	281
17.6	17.5	17.4	17.3	17.2	17.1	17.0	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2
187	191	196	201	206	210	215	220	225	231	236	241	246	252	257	263	268	274	280	285	291	297	303	309	315
15.1	15.0	14.9	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7
322	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324	324
12.5	12.5	12.4	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2
509	518	528	537	546	556	566	576	586	596	607	617	628	639	650	662	673	685	697	710	722	735	748	761	774

1000 m

7.40	7.20	7.00	7.10	6.55	6.05	6.45	6.40	6.35	6.30	6.25	6.20	6.15	6.10	6.05	6.00	5.95	5.90	5.85	5.80	5.75	5.70	5.65	5.60	5.55
5	14	24	37	47	61	74	84	90	96	103	108	113	119	124	130	136	142	148	154	160	166	172	178	184
5.24	5.20	5.16	5.12	5.09	5.06	5.03	5.00	4.97	4.94	4.91	4.88	4.85	4.82	4.79	4.76	4.73	4.70	4.67	4.64	4.61	4.58	4.55	4.52	4.49
154	161	167	174	179	184	190	195	201	207	213	219	225	231	235	239	244	248	253	257	262	266	271	276	281
4.18	4.16	4.14	4.12	4.10	4.08	4.06	4.04	4.02	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.90	3.88	3.86	3.84	3.82	3.80	3.78	3.76	3.74	3.72	3.70
286	291	296	301	307	312	317	323	329	334	340	346	352	358	364	371	377	384	391	397	404	411	418	425	432
3.32	3.31	3.30	3.29	3.28	3.27	3.26	3.25	3.24	3.23	3.22	3.21	3.20	3.19	3.18	3.17	3.16	3.15	3.14	3.13	3.12	3.11	3.10	3.09	3.08
426	430	433	437	441	445	449	453	457	461	465	469	473	477	482	486	490	495	499	503	508	512	517	522	526
3.07	3.06	3.05	3.04	3.03	3.02	3.01	3.00	2.99	2.98	2.97	2.96	2.95	2.94	2.93	2.92	2.91	2.90	2.89	2.88	2.87	2.86	2.85	2.84	2.83
531	536	541	546	551	556	561	566	571	576	581	587	592	598	603	609	614	620	626	632	638	644	650	656	662
2.42	2.41	2.40	2.39	2.38	2.37	2.36	2.35	2.34	2.33	2.32	2.31	2.30	2.29	2.28	2.27	2.26	2.25	2.24	2.23	2.22	2.21	2.20	2.19	2.18
669	675	682	688	695	701	708	715	722	729	736	744	751	758	766	774	781	789	797	805	814	822	831	840	849

2000 m

18.20	18.00	17.40	17.20	17.00	16.60	16.20	16.00	15.40	15.30	15.20	15.10	15.00	14.60	14.40	14.30	14.20	14.10	14.00	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00
5	11	17	23	29	36	42	49	57	61	64	68	73	77	81	85	90	94	99	104	109	114	119	124	130
12.60	12.40	12.30	12.20	12.10	12.00	11.90	11.80	11.70	11.60	11.50	11.40	11.30	11.20	11.10	11.00	10.55	10.50	10.45	10.40	10.35	10.30	10.25	10.20	10.15
135	141	147	153	159	165	172	178	185	192	200	207	211	215	219	223	227	231	236	240	244	249	253	258	262
9.50	9.45	9.40	9.35	9.30	9.25	9.20	9.15	9.10	9.05	9.00	8.95	8.92	8.88	8.84	8.80	8.76	8.72	8.68	8.64	8.60	8.56	8.52	8.48	8.44
267	272	277	282	287	292	297	303	308	314	319	324	329	333	338	343	348	353	358	364	369	374	380	384	388
8.03	8.00	7.97	7.94	7.91	7.88	7.85	7.82	7.79	7.76	7.73	7.70	7.67	7.64	7.61	7.58	7.55	7.52	7.49	7.46	7.43	7.40	7.37	7.34	7.31
392	397	401	405	410	414	419	424	428	433	438	443	448	453	458	463	468	474	479	485	490	496	500	504	507
6.52	6.50	6.48	6.46	6.44	6.42	6.40	6.38	6.36	6.34	6.32	6.30	6.28	6.26	6.24	6.22	6.20	6.18	6.16	6.14	6.12	6.10	6.08	6.06	6.04
511	515	519	523	527	531	536	540	544	548	553	557	561	566	570	575	579	584	589	593	598	603	608	613	618
6.02	6.00	5.98	5.96	5.94	5.92	5.90	5.88	5.86	5.84	5.82	5.80	5.78	5.76	5.74	5.72	5.70	5.68	5.66	5.64	5.62	5.60	5.58	5.56	5.54
623	628	633	638	644	649	655	660	666	671	677	683	688	694	700	706	712	718	725	731	737	744	750	756	762

3000 m

29.00	28.30	28.00	27.30	27.00	26.30	26.00	25.30	25.00	24.30	24.00	23.40	23.20	23.00	22.40	22.20	21.45	21.30	21.15	21.00	20.45	20.30	20.15	20.00	
4	9	14	20	26	32	38	44	51	58	66	71	76	81	87	92	98	103	107	112	117	122	127	132	137
19.45	19.30	19.15	19.00	18.85	18.70	18.55	18.40	18.25	18.10	17.95	17.80	17.65	17.50	17.35	17.20	16.90	16.80	16.70	16.60	16.50	16.40	16.30	16.20	16.10
143	148	154	160	166	172	179	185	192	199	206	213	219	224	229	234	240	245	251	257	263	269	275	281	288
14.40	14.30	14.25	14.20	14.15	14.10	14.05	14.00	13.95	13.90	13.85	13.80	13.75	13.70	13.65	13.60	13.55	13.50	13.45	13.40	13.35	13.30	13.25	13.20	13.15
294	301	304	308	311	315	319	322	326	330	333	337	341	345	349	353	357	361	365	3					