



# **Schulinterner Lehrplan**

## **Sport**

### **Sekundarstufe I**

## Obligatorische Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 5

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben (Inhaltlicher Kern)	Pädagogische Perspektive (IF)	Kompetenzbereiche	Stundenzahl	Differenzierung
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssituationen erkennen und verstehen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Ihre Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen zeigen und grundlegend beschreiben.</p> <p><b>MK:</b> Allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.</p> <p><b>UK:</b> Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 10 Std.</p>	<p>- SuS arbeiten ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen entsprechend</p>

<p style="text-align: center;"><b>2</b> Die Spiele entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>Kleine (Mannschafts-)Spiele und ihre Variationen – Das Spielen entdecken und für Pausen- und Freizeitsport nutzen lernen</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Deutsch im Bereich „Mach ein Spiel draus!“ (Spielanleitung)</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Etwas wagen und verantworten (c)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten ansatzweise situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden.</p> <p>Kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.</p> <p><b>MK:</b> Einfache Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.</p> <p><b>UK:</b> Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 18 Std.</p>	<p>- Spielideen, Felder, Material, Regeln (Rahmenbedingungen allgemein) vorgeben</p>
--	--	--	---	--	--

<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Disziplinen in ihrer Vielfalt erproben und anwenden</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Mathematik im Bereich „Schätzen“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen(d)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden.</p> <p>Leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert ausführen</p> <p><b>MK:</b> Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.</p> <p>Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.</p>	<p>ca. 10 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprungzone</li> <li>- Zonenweitsprung</li> <li>- Hochstart</li> <li>- Gewicht und Distanz variieren</li> </ul>
--	---	---	---	--------------------	---

<p style="text-align: center;"><b>4</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen</p>	<p>Vielfältige Bewegungsformen im Wasser- grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen</p> <p>Wir schwimmen auf dem Bauch - durch Intensivierung des Brustschwimmens und beim Erlernen des Kraulschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern</p> <p>Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten</p> <p>Tauchspiele - sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Etwas wagen und verantworten (c)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technischkoordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen.</p> <p>Eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.</p> <p><b>MK:</b> Einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.</p> <p><b>UK:</b> Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.</p>	<p>ca. 36 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmhilfen (Bretter, Pullbuoys, Nudeln etc.)</li> <li>- Nichtschwimmer/Schwimmer</li> <li>- Beckentiefe</li> <li>-Äußere/innere Bahn</li> <li>- Technikvermittlung dem Leistungsstand entsprechend (z. B. Kombination Armzug/Beinschlag)</li> <li>- Höhe des Sprungs</li> </ul>
---	--	---	--	--------------------	---

<p style="text-align: center;"><b>5</b> Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen.</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b)</p> <p>Etwas wagen und verantworten (c)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.</p> <p>Elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Hang- und Stützgeräte) ausführen.</p> <p><b>MK:</b> Turngeräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen.</p>	<p>ca. 10 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition variieren</li> <li>- von Grobform zur Feinform</li> <li>- Grad der Hilfestellung</li> <li>- Gerätevariationen (z. B. von schräger zu gerade Bahn bei der Rolle)</li> </ul>
---	---	---	---	--------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>6</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen (Seilspringen).</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Musik im Bereich „Eins, zwei – hip, sing and dance“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät z. B. Ball, Reifen, Seil bzw. mit Klang- oder Rhythmusinstrumenten ausführen und grundlegend beschreiben.</p> <p>Mit ungewöhnlichen Materialien (z. B. Alltagsobjekte) experimentieren und ausgewählte Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens auf andere Objekte übertragen.</p> <p><b>MK:</b> Durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen.</p>	<p>ca. 10 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahl der Geräte</li> <li>- nach individuellen Voraussetzungen erproben und experimentieren</li> </ul>
---	--	--	---	--------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;">Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>	<p>Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben im Basketball regelgeleitet bewältigen.</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> In ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen.</p> <p>Sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen.</p> <p>Ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen.</p> <p><b>MK:</b> nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</p> <p>Grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen.</p> <p><b>UK:</b> einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.</p>	<p>ca. 10 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niedrige Körbe</li> <li>- vereinfachte Regeln in Bezug auf Technik (z. B. erweiterte Anzahl der Schritte)</li> <li>- kleinere/leichtere Bälle</li> <li>- Variationen/Vereinfachung der Spielform (z. B. 10er-Ball, Königsball etc.)</li> <li>- koordinative Herausforderungen (rechte/linke Hand etc.)</li> </ul>
---	---	--	--	--------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;">Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport</p>	<p>Sicher auf dem Rad- Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen (a)</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen.</p> <p><b>MK:</b> grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten.</p> <p><b>UK:</b> Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 10 Std.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;">Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</p>					

## Obligatorische Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 6

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben (Inhaltlicher Kern)	Pädagogische Perspektive (IF)	Kompetenzbereiche	Stundenzahl	Differenzierung
<p><b>1</b></p> <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>Aufwärmen aber wie? - Allgemeines Aufwärmen strukturiert und sachgerecht durchführen</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Biologie in den Bereichen „Energie für den Körper“ und „Aktiv werden für ein gesundheitsbewusstes Leben“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasie-Entspannungsmassage) angeleitet ausführen sowie die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.</p> <p><b>MK:</b> Allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.</p> <p><b>UK:</b> Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien beurteilen.</p>	Ca. 10 Std.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastung nach individuellen Voraussetzungen steuern (Parameter benennen)</li> <li>- Erwärmung nach individuellen Bedürfnissen gestalten (z.B. Intensität, Dauer etc.)</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>2</b> Die Spiele entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Einfache Bewegungsspiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Gelingensbedingungen benennen und erläutern.</p> <p><b>MK:</b> Einfache Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.</p> <p><b>UK:</b> Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.</p>	<p>ca. 16 Std.</p>	<p>- Spielideen, Felder, Material, Regeln (Rahmenbedingungen allgemein) vorgeben</p>
--	---	---	---	--------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen unter besonderer Berücksichtigung der Schnelligkeit</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Physik im Bereich „Geheimnisvolle Welt der Kraft“</i></p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Mathematik im Bereich „Durschnittsberechnung“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen.</p> <p>Einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen.</p> <p><b>MK:</b> Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.</p> <p>Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.</p> <p><b>UK:</b> Die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Ausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.</p>	<p>ca. 14 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprunzone</li> <li>- Zonenweitsprung</li> <li>- Hochstart</li> <li>- Gewicht und Distanz variieren</li>   <li>- Geschwindigkeiten und Zeitvorgaben in Abhängigkeit der persönlichen Voraussetzungen variieren</li> </ul>
--	--	---	--	--------------------	---

# 4

## Bewegen im Wasser – Schwimmen

Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen

Fit und leistungsstark - in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (Schwimmabzeichen)

„Ich will besser werden!“ – in (Rücken) Kraul - und Brustschwimmtechnik sowie besonders Start und Wende sicher beherrschen.

Die eigene Schwimmtechnik individuell verbessern und ökonomisieren - sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen

Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen

*Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Physik im Bereich „Akustik und Optik (Sinneswahrnehmung)*

*Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Biologie im Bereich „Aktiv werden für ein gesundheitsbewusstes Leben“*

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)

### Die Schülerinnen und Schüler können

**BWK:** Eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.

Das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.

Gewichte und Gegenstände transportieren und deren Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern.

**MK:** Einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.

Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.

**UK:** Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten

ca. 36 Std.

- Schwimmhilfen (Bretter, Pullbuoys, Nudeln etc.)

- Nichtschwimmer/ Schwimmer

- Beckentiefe

-Äußere/innere Bahn

- Technikvermittlung dem Leistungsstand entsprechend (z. B. Kombination Armzug/Beinschlag)

- Höhe des Sprungs

- Bewegungsvorgaben in Abhängigkeit der persönlichen Voraussetzungen variieren

<p style="text-align: center;"><b>5</b> Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b)</p> <p>Etwas wagen und verantworten (c)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.</p> <p>Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen fließend verbinden und an einer Gerätebahn in der Grobform turnen.</p> <p><b>MK:</b> Turngeräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen.</p> <p>In turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.</p> <p><b>UK:</b> turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.</p>	<p>ca. 10 Std.</p>	<p>- Bewegungsvorgaben an den Geräten den individuellen Voraussetzungen anpassen</p>
---	---	---	---	--------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;">Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Jugendkulturelle Tanzvarianten wie z.B. Jumpstyle, Hip-Hop, Breakdance und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/ Partner) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (z. B. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden.</p> <p>Grundlegende Elemente der Bewegungskünste (z. B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein oder mit Partnerinnen/ Partnern ausführen.</p> <p><b>MK:</b> Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (z. B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen und Formationen) entwickeln und präsentieren.</p> <p><b>UK:</b> Einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten.</p>	<p>ca. 10 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leistungsheterogene Tanz-Choreografien</li> <li>- Art und Anzahl der Tricks</li> <li>- Hilfekarten</li> <li>- Gruppengröße</li> <li>- Bewegungsgeschwindigkeit (Bpm)</li> </ul>
--	---	---	--	--------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;">Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>	<p>Mit dem Partner mit und gegeneinander spielen! - einfachen Aufgaben im Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Biologie im Bereich „Zusammenspiel der Sinne – Orientierung in der Umwelt“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Sich in einfachen Handlungs- / Spielsituationen taktisch angemessen verhalten.</p> <p><b>ein</b> Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.</p> <p><b>MK:</b> Einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen.</p> <p>Grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen.</p> <p><b>UK:</b> Die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.</p> <p>Einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.</p>	<p>ca. 14 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielfeldgröße</li> <li>- Ball auffangen (Spielgeschwindigkeit regulieren)</li> <li>- mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>
---	---	--	---	--------------------	--

**8**

Gleiten, Fahren, Rollen -  
Rollsport/ Bootsport/  
Wintersport

--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>9</b> Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</p>	<p>Gegeneinander setzt miteinander voraus - Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen- Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren</p> <p style="text-align: center;"><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Physik im Bereich „Die geheimnisvolle Welt der Kraft“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Etwas wagen und verantworten (c)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.</p> <p>Sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner übernehmen.</p> <p><b>MK:</b> Grundlegende Regeln entwickeln, in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.</p> <p>Durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen.</p> <p><b>UK:</b> Einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.</p> <p>Die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 10 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettkämpfe nach individuellen Leistungsmerkmalen gestalten</li> <li>- verschiedene Disziplinen (Ausgangssituation des Wettkampfes, z. B. einbeinig)</li> <li>- Ziel des Kampfes</li> <li>- Material einbinden (Seil, Matte etc.)</li> <li>- Raum variieren</li> </ul>
---	--	---	--	--	--

## Obligatorische Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 7

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben (Inhaltlicher Kern)	Pädagogische Perspektive (IF)	Kompetenzbereiche	Stundenzahl	Differenzierung
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Biologie in den Bereichen „Energie für den Körper“ und „Aktiv werden für ein gesundheitsbewusstes Leben“</i></p> <p>Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? – Stärken und Schwächen psychophysischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>  <b>BWK:</b> Sich selbstständig funktional – allgemein und in Ansätzen sportart- spezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse grundlegend planen sowie dabei die Intensität des Prozesses an den Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.  <b>MK:</b> Elemente eines Aufwärmprozesses nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.  <b>UK:</b> Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</p> <p><b>BWK:</b> Eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga) unter Anleitung ausführen und deren Funktion, Aufbau und Wirkung beschreiben.  <b>UK:</b> Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</p>	ca. 15	- individuelle Übernahme des Aufwärmprozesses

<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;">Die Spiele entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Deutsch zum Thema „Wie macht das? Wie sieht das aus? – Beschreibung von Gegenständen , Vorgängen und Personen“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> In unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.</p> <p><b>MK:</b> Ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.</p> <p><b>UK:</b> Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 15</p>	<p>-Rahmenbedingungen der individuellen Voraussetzungen der SuS anpassen (in Bezug auf Spielidee, Regeln, Personenzahl, Material und Raum)</p>
---	---	--	---	---	--

<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>Laufen ohne zu schnaufen – freudvoll ohne Unterbrechung ausdauernd laufen</p> <p>Das habe ich noch nie gemacht! – Hochsprung als neue Herausforderung annehmen</p>	<p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Etwas wagen und verantworten (c)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> <b>BWK:</b> Beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. <b>MK:</b> Unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren. <b>UK:</b> Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.</p> <p><b>BWK:</b> technisch-koordinative Fertigkeiten leichtathletischer Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen <b>MK:</b> unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren.</p>	<p style="text-align: center;">Ca. 15</p> <p style="text-align: center;">ca. 15</p>	<p>- Tempo der individuellen Leistungsfähigkeit anpassen</p> <p>- Zauberschnur, Mattenberg, Anlaufvorgaben, z.B. durch Pylonen</p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">Bewegen im Wasser – Schwimmen</p>					

<p style="text-align: center;"><b>5</b> Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>Le Parcours – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Physik zum Thema „Bewegung und ihre Ursachen“</i></p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Etwas wagen und verantworten (c) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>  <b>BWK:</b> Grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren.  Gemeinsam eine turnerische Bewältigung von Gerätebahnen und Gerätekombinationen realisieren.  <b>MK:</b> Den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbständig organisieren und kooperativ durchführen  <b>UK:</b> Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">Ca. 15</p>	<p>- Höhe, Art des Hindernisses, Art der Hindernisbewältigung, Anzahl der Hindernisse, Parkourlänge</p>
---	--	--	--	---	---

<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;">Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Stepp-Aerobic/Rope-Skipping – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> <b>BWK:</b> Ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen nutzen. Ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/ Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – anwenden und variieren. Bewegungsgestaltungen (z. B. Paar- oder Gruppentänze, Fitnesschoreografien) in rhythmischen Strukturen zu Musik – auch in der Gruppe - umsetzen und präsentieren. <b>MK:</b> Sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren. <b>UK:</b> Die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistungs-heterogene Tanz-Choreografien</li> <li>- Art und Anzahl der Tricks</li> <li>- Hilfekarten</li> <li>- Gruppen-größe</li> <li>- Bewegungs-geschwindigkeit (Bpm)</li> <li>- Gruppen-größe</li> </ul>
--	--	---	---	---	--

7

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

<p>Erfolgreich punkten und die gegnerischen Spieler überlisten – technisch-koordinativ im Basketball angemessen handeln</p> <p><i>Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Physik zum Thema „Bewegung und ihre Ursachen“ (auch beim Volley- und Fußball)</i></p> <p>Volley spielen, die grundlegenden technischen Fertigkeiten des Volleyballspiels auf dem Kleinfeld erlernen</p> <p>Spielen mit dem Fuß – Stoppen, Passen, Schießen; Erwerb der grundlegenden Techniken des Fußballspiels</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>  <b>BWK:</b> In Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen.          Konflikte mit Mit- und Gegenspielern/innen in Spielsituationen selbstständig lösen.  <b>UK:</b> Verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.  <b>BWK:</b> In Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen.  <b>MK:</b> Grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern.  <b>BWK:</b> In Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen.          Konflikte mit Mit- und Gegenspielern/innen in Spielsituationen selbstständig lösen.          Das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen.</p>	<p>Ca. 15</p> <p>ca. 15</p> <p>ca. 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niedrige Körbe/Zielgröße</li> <li>- vereinfachte Regeln</li> <li>- Ballmaterial</li> <li>- Variationen/ Vereinfachung der Spielform</li> <li>- koordinative Herausforderungen (rechte/linke Hand etc.)</li> <li>- Netzhöhe</li> <li>- Bälle auffangen</li> <li>- Bodenkontakt</li> <li>-Anzahl der Kontakte</li> <li>- Mannschaftsstärke</li> <li>- Spielfeldgröße</li> </ul>
---	---	--	---	--

<b>9</b> Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport					
<b>8</b> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport					

## Obligatorische Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 8

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben (Inhaltlicher Kern)	Pädagogische Perspektive (IF)	Kompetenzbereiche	Stundenzahl	Differenzierung
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>Wie fit bin ich? -Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> <b>BWK:</b> Ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung weiterentwickeln und dies in einfachen sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.</p> <p><b>MK:</b> Grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.</p> <p><b>UK:</b> Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale grundlegend beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 15</p>	<p>- Belastungssteuerung durch Orientierung an individuellen Leistungsvoraussetzungen</p>

<p style="text-align: center;"><b>2</b> Die Spiele entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>Wie spielt man denn eigentlich woanders?– Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen (z.B. Ultimate, Baseball, Flag-Football)</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>  <b>BWK:</b> Ausgewählte spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden.  In unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.</p> <p><b>MK:</b> Ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.</p> <p><b>UK:</b> Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 15</p>	<p>- Spielideen, Felder, Material, Regeln (Rahmenbedingungen allgemein) vorgeben</p>
--	---	--	--	---	--

<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Dreikampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten</p>	<p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> <b>BWK:</b> Leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen. Einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden variieren.</p> <p><b>MK:</b> Unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren.</p> <p><b>UK:</b> Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absprungzone</li> <li>- Zonenweitsprung</li> <li>- Hochstart</li> <li>- Gewicht und Distanz variieren</li> </ul>
--	--	---	---	---	---

<p style="text-align: center;"><b>4</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen</p>					
<p style="text-align: center;"><b>5</b> Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>Wir wollen hoch hinaus – eine akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b) Etwas wagen und verantworten (c) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> <b>BWK:</b> Grundlegende Bewegungsfertigkeiten ohne Turngeräte, aber mit Partnern ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren.</p> <p><b>MK:</b> Grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden.</p> <p><b>UK:</b> Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">Ca. 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppengröße</li> <li>- Partnerwahl</li> <li>- Positionierung</li> <li>- Individualisierung (Nutzen der Voraussetzungen)</li> <li>- Hilfestellungen</li> <li>- Übungsvariationen</li> </ul>

**6**

Gestalten, Tanzen, Darstellen  
– Gymnastik/Tanz,  
Bewegungskünste

--

--

--

--

--

7

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

<p>Um den Sieg kämpfen – Vertiefung bereits erlernter technischer und taktischer Fähigkeiten im Badminton</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> <b>BWK:</b> In Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. Konflikte mit Mit- und Gegenspielern/innen in Spielsituationen selbstständig lösen. Sich in komplexen Handlungs- / Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. Das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. <b>MK:</b> Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen.</p>	<p>ca. 15</p>	<p>- Spielfeldgröße - Ball auffangen (Spielgeschwindigkeit regulieren) - mit- und gegen einander spielen</p>
<p>Gegeneinander Spielen und gewinnen wollen – die großen Sportspiele regelkonform sowie individual-, gruppen – und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (a) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>UK:</b> Verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen. <b>BWK:</b> In Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. Konflikte mit Mit- und Gegenspielern/innen in Spielsituationen selbstständig lösen. sich in komplexen Handlungs- / Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. <b>MK:</b> Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen. <b>UK:</b> verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.</p>	<p>ca. 15</p>	

<b>9</b> Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport					
<b>8</b> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport					

## Obligatorische Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 9

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben (Inhaltlicher Kern)	Pädagogische Perspektive (IF)	Kompetenzbereiche	Stundenzahl	Differenzierung
<p><b>1</b></p> <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>					
<p><b>2</b></p> <p>Die Spiele entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>Ein neues Zielschusspiel kennen lernen (Hockey/Handball) – genetisches Lernen in der Praxis</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Komplexere spielübergreifende technisch koordinative Fertigkeiten sowie taktisch kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln und situationsgerecht in Spielen anwenden.</p> <p>In unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln</p> <p><b>MK:</b> Komplexe Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl,</p>	<p>ca. 12</p>	<p>- Geschwindigkeitsregulierung</p> <p>- Gegnerdruck</p> <p>- Rahmenbedingungen den individuellen Voraussetzungen der SuS anpassen in Bezug auf Spielidee, Regeln, Personenanzahl, Material und Raum</p>

			<p>Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.</p> <p><b>UK:</b> Heterogenitätsdimensionen (körperliche Voraussetzungen, Geschlecht, Leistungsunterschiede, soziokulturelle Hintergründe) erkennen und beurteilen</p>		
<p><b>3</b> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>Fit und gesund! – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern</p>	<p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben</p> <p><b>MK:</b> Selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen</p>	<p>ca. 12</p>	<p>- Tempo der individuellen Leistungsfähigkeit anpassen</p>

<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">Bewegen im Wasser – Schwimmen</p>					
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;">Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>Über Stock und über Stein – Weiterentwicklung der Parkour-Techniken und Gestaltung und Bewältigung eines individuellen Parkours</p>	<p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b)</p> <p>Etwas wagen und verantworten (c, f)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> An Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden.</p> <p>An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</p> <p><b>MK:</b> In Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess</p>	<p style="text-align: center;">ca. 15</p>	<p>- Höhe, Art des Hindernisses, Art der Hindernisbewältigung , Anzahl der Hindernisse, Parkourlänge</p>

			<p>übernehmen.</p> <p>Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koodinativer Leistungsfähigkeit beurteilen</p> <p><b>UK:</b> Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koodinativer Leistungsfähigkeit beurteilen</p>	
<p><b>6</b></p> <p><b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b></p>	<p>Fit in Form – tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik wie z.B. BallKoRobics</p>	<p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren</p> <p>Ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren</p> <p>Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in</p>	<p>ca. 9</p> <p>- Merkmale der Bewegungs-qualität den individuellen Voraussetzungen der SuS anpassen</p>



			<p>Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen</p> <p>Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen</p> <p><b>UK:</b> Die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen</p>		
<p><b>8</b> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport</p>					

**9**

**Ringen und Kämpfen –  
Zweikampfsport**

--	--	--	--	--	--

## Obligatorische Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 10

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben (Inhaltlicher Kern)	Pädagogische Perspektive (IF)	Kompetenzbereiche	Stundenzahl	Differenzierung
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>Den Körper bewusst fit machen – Entwickeln, durchführen und evaluieren eines Fitnesscircuit</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen.</p> <p>Ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.</p> <p>Unterschiedliche Entspannungstechniken (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.</p> <p><b>MK:</b> Ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.</p> <p>Grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den</p>	<p style="text-align: center;">ca. 12</p>	<p>- Leistungs-fähigkeit auf der Basis der individuellen Voraussetzungen weiterentwickeln</p> <p>- Belastung nach individuellen Voraussetzungen steuern (Parameter benennen)</p> <p>- Erwärmung nach individuellen Bedürfnissen gestalten (z.B. Intensität, Dauer etc.)</p>

<p><b>2</b> Die Spiele entdecken und Spielräume nutzen</p>			<p>menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen</p> <p><b>UK:</b> Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.</p> <p>Gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen</p>		

### 3

#### Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

<p>Wir machen das Jugendsportabzeichen – Einen leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten, durchführen und auswerten</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern.</p> <p>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen.</p> <p>Einen weiteren leichtathletischen Wettkampf (z. B. Mehrkampf Biathlon, Triathlon, Orientierungslauf, Spielfest) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen.</p> <p><b>MK:</b> Leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten.</p> <p><b>UK:</b> Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes</p>	<p>ca. 18</p>	<p>- Gewicht der Kugel</p> <p>- Angleit- und Drehstoßtechnik</p>
--	--	---	---------------	--

			beurteilen.		
<b>4</b> Bewegen im Wasser – Schwimmen					
<b>5</b> Bewegen an Geräten – Turnen	Turnen wie ein Profi – An unterschiedlichen Turngeräten sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen	Etwas wagen und verantworten (c, d)  Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)  Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b)	<b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>  <b>BWK:</b> Eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen.		- Geräte (in Höhe etc.) variieren  - Art der Hilfestellung  - Kriterien an individuellen Voraussetzungen orientieren  - Gruppengröße

<p style="text-align: center;"><b>6</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>			<p><b>MK:</b> In Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen.</p> <p>Zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern</p> <p><b>UK:</b> Die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern- Übungs- und Gestaltungsprozessen nach vereinbarten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 14</p>	

<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b></p>	<p>Attacke – Erarbeitung des Angriffsschlags beim Volleyball und technisch-taktische Vorbereitung des Jahrgangsstufenturniers</p>	<p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)</p>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p><b>BWK:</b> Komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben.</p> <p>Taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern.</p> <p>Das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern</p> <p><b>MK:</b> Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen.</p> <p>Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen.</p> <p>Die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen.</p>	<p style="text-align: center;">ca. 14</p>	<p>- Vereinfachung der Angriffs-situation</p> <p>- Spielregeln variieren</p>
--	---	---	---	---	--

<b>9</b> Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport					
<b>8</b> Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport					