

Obligatorische Unterrichtsvorhaben 29-38: 106-111 Stunden // Freiraum: 9-14 Stunden

29. Hochhinaus - Akrobatische Pyramiden entwickeln
30. Vorsicht Wasser – Rettungsfähigkeit entwickeln und ausprägen
31. Mal was anderes – In Rückenraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können
32. Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen
33. Aufschlag – und dann? – individuelles Angriffs- und Abwehrverhalten
34. Sicher auf der Piste – Einführung in die Technik des Alpinen Skilaufs - Schulschifahrt
35. Die eigene Fitness verbessern – Spezifische Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer kennen lernen, ausprobieren und weiterentwickeln
36. Das habe ich noch nie gemacht! – Kugelstoßen als neue Herausforderung
37. Fußball für alle !? – unter Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede variable Spielformen entwickeln, erproben und bewerten
38. Die Vielfalt von Gerätekombinationen: Freies und normgebundenes Turnen an verschiedenen Gerätearrangements.

Matrix zu den Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
29	6.4	A, B	10-12	1,2	1,2	1	1,2	1,2				
30	4.5	C,A	10	1,2	2	1,2	1,2,3				1	
31	4.6	D,A	8	1,2,	1,2	1	1,2	1,2				
32	4.7	F,D	6	1,2	1,2	1	1,3		1	1,2		
33	7.7	A,E	10	2,3	2	1	1,2,3				1	
34	8.1	A, F	16	1,2	1	1,2	1,2					1,2
35	1.4	A,C, F	12	1,2,3	1,2		1,2			2		2
36	3.6	A, D	10	1,2	1,2	1	1,3			1,3		1
37	7.8	A, E	12	2,4	3	1,2	1,2,3					1
38	5.4	A,E	12-15	1	2	1	1				5	

UV = Unterrichtsvorhaben

BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich 1-9

PP = Pädagogische Perspektiven

Std. = Stunden

BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (durchnummeriert)

MK = Methodenkompetenz (durchnummeriert)

UK = Urteilskompetenz (durchnummeriert)

IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben stellen die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven dar; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen) – (durchnummeriert)

Bewegungsfeld/Sportbereich 6.4	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</i>	A B	8	10-12		29

Hochhinaus - Akrobatische Pyramiden entwickeln

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Ausgewählte Grundtechniken der Akrobatik strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades (Vergrößerung der Gruppengröße) und durch Erhöhung der Komplexität verändern. (1)
- In eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (2)

Methodenkompetenz (MK)

- Ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen Kompositionen kriteriengeleitet in der Gruppe entwickeln sowie zentrale Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern.

Urteilskompetenz (UK)

- Die Bewegungs – und Gestaltungsqualität nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, b 1, b 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Bewegungsgestaltung (b)

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)
- Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)
- Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)

Thema des UV: Akrobatische Pyramiden entwickeln (Dauer des UV: 10-12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmöglichkeiten • Anpassung an den Partner • Bewegungskoordination <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale, Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernaufgabe: Erproben verschiedener Formen der Pyramiden • Sich gegenseitig Hilfe geben • Eine Pyramide entwickeln, üben und präsentieren <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumwege • synchrone Bewegungen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> - Selbst – Fremdwahrnehmung - Gegenseitiges Vertrauen - Körperspannung - Fähigkeit, die Balance zwischen mehreren Körpern zu finden • Anpassen der Bewegung an einen Partner • Verbinden einzelner Pyramiden zu einer Choreographie 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Lernzuwachs <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Übungen <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsqualität

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.5	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	C A	8.1	6		30

Vorsicht Wasser – Rettungsfähigkeit entwickeln und ausprägen

Kompetenzerwartungen: BWK 4

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: c 1, c 2, c 3, a 1, a 2, a 3

Wagnis und Verantwortung (c)

- Spannung und Risiko (1)
- Emotionen (z.B. Freude, Frustration, Angst)(2)
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder –minderung)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

Thema des UV 4.4: „Vorsicht Wasser – Rettungsfähigkeit entwickeln und ausprägen “ (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur Eigen- und Fremdreitung • Erwerb von Kenntnissen zu Gefahrenquellen rund um das Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Rettungsschwimmtechniken durch Demonstration und Bildmaterial 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lösen von Krämpfen • Transportieren einer ermüdeten Person im Wasser • Schwimmen mit Kleidung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schieben, Ziehen, Schleppen, Standardschleppgriff 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik zeigen • Beachtung der Verhaltensregeln <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.6	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	D A	8.1	8		31

Mal was anderes – In Rückenraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden. (1)
- eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern. (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen. (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, d 3, a 1, a 2, a 3

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) (2)
- Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

Thema des UV 4.5: „Mal was anderes – In Rückenraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> · schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen · Rückenraul – und Brustschwimmtechnik mit Atmung und Start 	<ul style="list-style-type: none"> · von einfachen zu komplexen Übungen · erlernen von Bewegungen unter Anleitung mit Unterstützung von Auftriebshilfen, Bildreihen 	<p>Gegenstände</p> <p>Übungsformen zu</p> <ul style="list-style-type: none"> o Armzug o Beinschlag o Kopplung o Atmung o Start <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> · Schwunggrätsche · Zugphase · Druckphase 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> · Umsetzen von Bewegungsaufgaben · Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik zeigen · Beachten der Verhaltensregeln <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> · Techniküberprüfung <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rhythmus · Koordination · Dynamik · Bewegungsfluss

Bewegungsfeld/Sportbereich 4.7	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	F D	8.1	6		32

Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen

Kompetenzerwartungen: BWK 4, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. (3)

Methodenkompetenz (MK)

- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten. (1)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen. (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: f 2, f 3, d 1, d 2

Gesundheit

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Wagnis und Verantwortung (d)

- Spannung und Risiko (1)
- Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) (2)

Thema des UV 4.6: „Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen“ (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> · schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen · Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit · gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> · selbstständiges Üben und Trainieren · Individualisierung des Unterrichts: Stecken eigener sinnvoller Ziele · Dauermethode · Intervallmethode <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ausdauer 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> · unterschiedliche Intensitäten · unterschiedliche Umfänge (Zeit und Strecke) · Staffeln · Langzeitausdauerbelastung 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> · Durchhaltevermögen · Anstrengungsbereitschaft · Beachten der Verhaltensregeln <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> · 30 Minuten-Schwimmen <p>Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gleichförmiges Tempo · Strecke · Individuelle Leistungssteigerung

Bewegungsfeld/Sportbereich 7.7	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Volleyball</i>	A E	8	10		33

Aufschlag – und dann? – individuelles Angriffs- und Abwehrverhalten

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, BWK 3, MK 1, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- *sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1)*
- *das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2)*

Methodenkompetenz:

- *Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern (1)*
- *spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden (2)*

Urteilskompetenz:

- *die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (1)*

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, e 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- *Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)*
- *Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)*
- *Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)*

Kooperation und Konkurrenz (e)

- *Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)*

Thema des UV (7.7): „Aufschlag – und dann? – individuelles Angriffs- und Abwehrverhalten“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Aufschlag</i> (<i>binnendifferenziert in „Aufschlag von oben/unten“</i>) • Erlernen des Angriffsschlags (beidbeiniger Absprung, Bogenspannung, Abknicken des Handgelenks) • Erlernen der individuellen Blocktechnik (Timing, gestreckte Arme, gespreizte Finger, aktive Gegenbewegung) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag von unten/oben • Einerblock 	<ul style="list-style-type: none"> • vom ruhenden zum bewegten Ball (Angriffsschlag) • ohne Positionswechsel / mit Positionswechsel / Seitwärtsbewegung (Block) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • vom Einfachen zum Komplexen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliches Ballmaterial (Größe, Flugeigenschaften, Gewicht, Größe) • Längskasten (variable Höhe) zur Übung des Angriffsschlags bei ruhenden Bällen • unterschiedliche Zielmarkierungen im gegnerischen Feld 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Zusammenarbeit mit dem Partner <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ernsthaftigkeit in den selbstständigen Partnerübungen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kriteriengeleitete Überprüfung des Angriffsschlages sowie des Einerblocks <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> – siehe Inhalte

Bewegungsfeld/Sportbereich 8.1	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
<i>Gleiten, Fahren, Rollen - Schneesport</i>	A F	8.2	16		34

Sicher auf der Piste! – Einführung in die Techniken des alpinen Skilaufs – Skifahrt

Kompetenzerwartungen BWK 1, BWK 2, MK 1, UK 1, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- *sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern (1)*
- *technisch - koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern (2)*

Methodenkompetenz (MK)

- *Beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden (1)*

Urteilskompetenz (UK)

- *die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen (1)*
- *Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen (2)*

Inhaltsfeld/er – Inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, f 1, f 2

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- *Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)*
- *Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)*

Gesundheit (f)

- *Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)*
- *Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)*

Thema des UV (8.2): „Sicher auf der Piste! – Einführung in die Techniken des alpinen Skilaufs“ – Skifahrt (16 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <p>Sicherheit im Skiunterricht: Erarbeitung sicherheitsrelevanter Voraussetzungen für das Skilaufen (Materialkunde, Liftbenutzung, Pisten- und Lawinenkunde, FIS-Regeln)</p> <p>Erlernen/Verbessern elementarer Skitechniken wie: Schnee-/Bremspflug, Schussfahrt, paralleles Grundschwingen, Carven</p> <p>Durchfahren von Kurzparcours</p> <p>Den Erlebnis- und Gesundheitswert in der winterlichen Natur erfahren – Aspekte der Umweltbildung</p> <p>Stärkung des sozialen Miteinanders; Gemeinschaftserlebnis erfahren – Stärkung des „Wir-Gefühls“</p> <p>Skigymnastik - Aufwärmen</p>	<p>Fachbegriffe/Methodenkompetenz</p> <p>Bereitstellung eines <i>breiten Übungsangebots</i> für SuS unterschiedlicher Leistungsniveaus => Aufgliederung in leistungshomogene Kleingruppen (Anfänger, Fortgeschrittene, erfahrene Skifahrer)</p> <p><i>Lehrerdemonstration</i> zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung</p> <p>Schattenfahren</p> <p>Durchfahren eines Ski-Parcours unter Anwendung und Demonstration der erlernten Techniken.</p> <p><i>Partnerbeobachtung</i> und -<i>evaluation</i> zur Technikoptimierung – Beobachtungsaufgaben</p>	<p>Fahrtechnik: Schneepflug/Bremspflug, (Um-)Kanten, Außen-/Innenski, Carven, Parallelski, (Doppel-)Stocheinsatz, Körperschwerpunkt, Schwung(-winkel), Umkehrpunkt</p> <p>FIS-Regeln</p> <p>sachgemäßes Anlegen von Skiern, Skianzug, Helm, Stöcken, Skischuhen</p>	<p>entfällt, da nicht gesichert ist, dass jede/r KurslehrerIn gleichfalls SportlehrerIn (der entsprechenden Gruppe) ist</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 1.4	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
Den Körper wahrnehmen und Koordinationsfähigkeiten erweitern	A C F	8	12		35

Die eigene Fitness verbessern – Spezifische Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer kennen lernen, ausprobieren und weiterentwickeln

Kompetenzerwartungen: BWK 2 / 3 MK 2 UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

Ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen (BWK 2) // Eine komplexere Entspannungstechnik ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben (BWK 3)

Methodenkompetenz (MK):

rundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren entwerfen und umsetzen (MK 2)

Urteilskompetenz (UK):

Die individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen (UK 1)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Leistung (d)

- Methoden zur Leistungssteigerung (2)

Gesundheit (f)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)

Thema des UV (1.4): Die eigene Fitness verbessern – Spezifische Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer kennen lernen, ausprobieren und weiterentwickeln (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen sowie dynamische und statische Kraftformen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit bzw. Kraftbelastung an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen bzw. bei dynamischer und statischer Krafteinsätze benennen • Puls und Atemfrequenz als Mittel zur Belastungskontrolle kennen und nutzen lernen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamische /statische, allgemeine/lokale Kraft • Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer • Allgemeine/lokale Ausdauer • Dauer-, Wiederholungs- und Intervallmethode • Ruhe-, Leistungs- und Erholungspuls 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen: (Zirkel- und Pyramidentraining) auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen/ bei Kraftleistungen • Eine Station im Kraftzirkel planen und anleiten • Individuelle Aufzeichnungen zu Trainingsmethode, Trainingsbelastung, Puls- und Atemfrequenz <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen als Zirkel- und Pyramidentraining (Schülerinfo) • Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) • „Belastungstagebuch“ führen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runden-, Streckenläufe in Dauer, in Serien (Wiederholungs- und Intervallmethode) • Zeitläufe (Wiederholungs- und Intervallmethode) • Krafttraining mit dem eigenen Körper, mit dem Partner, mit einfachen Geräten (Langbänke, Flaschenhanteln, Therabänder...) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen <p>punktuell:</p> <p>eine normierte MZA (800m bzw. 1000m) erbringen</p> <p>einen Krafttest nach Anleitung durchführen</p> <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen auf Zeit

Bewegungsfeld/Sportbereich 3.6	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A D	8	10		36

Das habe ich noch nie gemacht! – Kugelstoßen als neue Herausforderung

Kompetenzerwartungen: BWK 1, 2 MK 1, 2 UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (3.1).
- Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen) in der Grobform ausführen (3.2).

Methodenkompetenz:

- Leichtathletische Wettkampffregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten (3.1).
- Selbständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. tabellarisch, grafisch) messen (3.2).

Urteilskompetenz:

Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit (für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfs) beurteilen (3.1).

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a3, d1, d3, e1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte motorischen Lernens (3)

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Koordination) (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) (2)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)

Thema des UV 3.6: „Das habe ich noch nie gemacht! – Kugelstoßen als neue Herausforderung“ (10 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Wurfgeräten (üblich: unterschiedlichen Bällen, Kugel oder Diskus, eher unüblich: Bumerang Indiac, Frisbee o.ä.) • Wahrnehmung der individuellen koordinativen Belastungen und Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit • Erreichen unterschiedlicher Ziele (Treffen eines Ziels, Erreichen von bestimmter Flugbahn, bestimmtem Flugverhalten oder bestimmter Weite) • Beobachtung und Beschreibung von neuen Bewegungen • (Experimentelles) Kennenlernen der biomechanischen Voraussetzungen (Kraft, Beschleunigungsweg, Impulsübertragung) • Kennenlernen der 6 unterschiedlichen Phasen beim Kugelstoßen (Halten der Kugel, Ausgangsstellung, Angleiten, Stoßauslage, Stoßbewegung, Abfangen) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • U.a. Angleiten, Stoßauslage 	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichst häufiges Werfen durch die SuS (hohe Frequenz) • Werfen im Stationsbetrieb (sachgerechtes Aufbauen und Betreuen (z.B. Messen, zurückrollen der Wurfgeräte) von Übungsstationen) • Individuelle Übungsformen, aber vor allem Partner- und Gruppenformen, da dadurch ZU- und ZURÜCK-GEWORFEN werden kann (Zeitersparnis) • Einsatz von Beobachtungsbögen bei Partneraufgaben • Fehlerkorrektur • Lehrerdemo/Einsatz von Tafeln/Plakaten/Filmen zur Veranschaulichung des komplizierten Bewegungsablaufs • schülergemäße Bewegungsabläufe aufgrund von altersspezifischer/m Körpergröße bzw. Gewicht (je jünger, desto <ul style="list-style-type: none"> - aufrechter - frontaler oder seitlicher zur Stoßrichtung - eher Angehtchnik mit Zwischenkontakt in die Stoßauslage als Angleittechnik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitende Spielformen: Treibball, Burgball, Ballwandern durch die Gasse, Ball-Wanderstoßen, Ball über die Schnur, Haltet das Feld frei, etc. • Übungen zur Verbesserung der Stoßkraft der Arme: Liegestütz vor-/ rücklings, Schrägstütz an der Wand, Vierfüßlerlauf etc. • Übungen zur Verbesserung der Streckkraft der Beine: Strecksprünge, Kängurusprünge, Mehrfachsprünge auf der Mattenbahn, Sprungserien über Hindernisse etc. • Spielerische Wettkämpfe: z.B. auf unterschiedlich große Ziele, Ziele in unterschiedlicher Höhe oder sogar bewegliche Ziele <ul style="list-style-type: none"> a) individuell b) als Team (miteinander) • Wettkampfvarianten: <ul style="list-style-type: none"> - Serien-Wettkampf (Addition der Gesamtweite von x Stößen) - Vielseitigkeits-Wettkampf (mit rechts und links, versch. Wurfgeräten) - Differenz-Wettkampf (geringste Differenz zwischen starkem und schwachen Arm) - direkter Vergleich von 2-5 SuS • Unterschiedliche Formen des Werfens: hoch, weit, hoch-weit, rückwärts/ vor-wärts, aus Drehbewegungen heraus, mit rechts/links, ein-/beidhändig, aus verschiedenen Lagen (Bauch, Sitz, Rücken, Stand) etc. • Stationsbetrieb zum Erlernen oder Intensivieren einer Fähigkeit (z.B. Standstoß mit der Kugel, Grobform des Stoßens mit Angleiten) • Mehrkampf (u.a. mit Kugelstoßen) 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Sachgerechter Aufbau der Stationen • Einhaltung der Wurfregeln/ Sicherheitsvereinbarungen (Minimierung der Verletzungsgefahr) • Kooperationsbereitschaft in Gruppen- und Partnerarbeit • Leistungsfähigkeit /Koordinationsvermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der technischen Ausführung nach bestimmten Kriterien • Abnahme der gestoßenen Weite

Bewegungsfeld/Sportbereich 7.8	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV Stunden	Vernetzung mit UV	Laufende Nr
Spielen in und mit Regelstrukturen – Fußball	A E	8	12		37

Fußball für alle !? – unter Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede variable Spielformen entwickeln, erproben und bewerten

Kompetenzerwartungen: BWK 2, BWK 4, MK 3, UK 1, UK 2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-kordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (1)
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (2)
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3)

Methodenkompetenz (MK)

- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden (2)
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (3)

Urteilskompetenz (UK)

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a2, a3, e1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

Kooperation und Konkurrenz (e)

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)

Thema des UV 7.8: Fußball für alle !? – unter Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede variable Spielformen entwickeln, erproben und bewerten (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen des Überkopf-Schlages beim Badminton als Grundlage verschiedener Schlagtechniken • Schlägerhaltung • Variation der Schlagstärke 	<ul style="list-style-type: none"> • vermeiden, dass der Ball den Boden berührt • viele Bandüberquerungen erreichen • Partnerübungen (1 mit 1) haben Vorrang vor Gruppenübungen (höhere Übungsintensität) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung / Erprobung / Bewertung 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung • Clear / Überkopf-Clear <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überkopf-Schläge • 	<p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der gruppenintern entwickelten Spielideen • Partizipation am Präsentationsprozess • Anstrengungsbereitschaft • aktive Teilnahme

Bewegungsfeld/Sportbereich:	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
Bewegen an Geräten – Turnen (5.4)	B/A	8	12-15		38

Die Vielfalt von Gerätekombinationen: Freies und normgebundenes Turnen an verschiedenen Gerätearrangements.

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz) z.B.:

BWK 5.1 / 5.4, MK 5.3, UK 5.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Beim Turnen an räumlich-zeitlich frei wählbaren Gerätekombination aus vorgegebenen Einzelgeräten sollen zum einen technisch-koordinativen turnerischen Bewegungen, die normgebunden (Sprünge (Hocke, Hockwende, Grätsche), Stütz- und Schwungbewegungen (Handstand, Rad, Radwende...) Balancieren,...), aber auch normungebunden sind (Seitrollen, Unterarmhandstand...), erarbeitet werden.

Zum anderen sollten auch ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen zum räumlichen Verbinden einzelner Geräte (z. B. durch Rollen, Springen, Hüpfen...) erarbeitet und situationsgerecht angewendet werden.

Zum Erlernen der o.a. turnerischen Bewegungen sollen die aus der Jahrgangsstufe 7 bereits erarbeiteten Sicherheitsstellungen sowie mögliche Hilfeleistungen (Helfergriffe) erweitert und situationsgerecht angewendet werden.

Methodenkompetenz:

Grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens von turnerischen Bewegungen sollen kennengelernt und angewendet werden. Turngeräte und –arrangements individuell kombinieren und eigenverantwortlich angemessene Lösungs-/Raumwege finden.

Urteilskompetenz:

Schriftliche und turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (Ausführungsqualität und Schwierigkeitsgrad) bewerten.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Angabe des 1. Inhaltsfeldes (a - f)

A: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

Angabe des 2. Inhaltsfeldes (a - f)

A: Bewegungen erweitern

Thema des UV (5 .4): Die Vielfalt von Gerätekombinationen: Freies und normgebundenes Turnen an verschiedenen Gerätearrangements (12-15 Std.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigenes Leistungsvermögen einschätzen, durch systematisches Üben erweitern und situativ anwenden - Anpassung an verschiedene Turnsituationen - Räumlich-zeitliche Verbindung verschiedener Geräte als für sich „turnbare“ Gerätekombination 	<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsstellungen und aktive Bewegungshilfen (Helfergriffe) kennenlernen und ausführen - Grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens kennenlernen und situativ anwenden <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsetzen von Einzelbildern - Bewegungsphasen von ausgewählten turnerischen Elementen (Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase... 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normgebundene Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Rad, Handstand, Um- und Aufschwung,...) und normungebundene Grundanforderungen (Seitrolle, Unterarmhandstand,...) - Raumwege kennen und variieren - Beschreibung einer selbst erstellten Gerätekombination unter Berücksichtigung der turnerischen Fachtermini - Turnen im Fluss 	<p>Beobachtungskriterien:</p> <p>prozessbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Durchhaltevermögen - Variationsfreudigkeit <p>punktuell:</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <p>Kriterien für eine individuelle turnerische Vorführung der z.T. vorgegebenen Gerätekombination und schriftlichen Darstellung dieser Vorführung</p>