



Schulinterner Lehrplan Sport

(Obligatorik: 94 Stunden – Freiraum: 26 Stunden)

BF 1: Den Körperwahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssituationen erkennen und verstehen (6 St.)

BF 2 und 7: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen – Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

- Varianten von „Ball über die Schnur“ - speziell vorbereitende Spiele für das Volleyballspiel (9 St.)
- Kleine Spiele aus der Grundschule - verschiedene Spielideen vorstellen, gemeinsame Regeln finden und zusammen fair spielen (6 St.).
- Mit- und Gegeneinander-Spiele - Fußball als Mini-Fußball 3:3 (9 St.)

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

- Das Lauf-ABC : Laufen über Stock und Stein - Laufen in seiner Vielfalt anwenden! (6 St.)
- Das Sprung-ABC: Große Sprünge machen - Springen in seiner Vielfalt anwenden! (6 St.)
- Das Wurf-ABC: Weit werfen ... gar nicht so schwer - wie weites Werfen gelingen kann! (6 St.)

BF 4 entfällt (nur in Stufe 6)

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

- Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen. Stütze, Springen, Balancieren - weitere Bewegungsfertigkeiten in Form von Gerätebahnen einbinden. (15 St.)
- Akrobatische Kunststücke - eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten. (12 St.)



BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste

- „Gymnastisches Laufen"- Laufen Hüpfen Springen- Einfache technischekoordinative Grundformen für eine gestalterische Präsentation. (5 St.)

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport

- Das Gleiten/Fahren/Rollen (GFR) (wieder-)entdecken - Bewegungsräume auf verschiedenen GFR-Geräten vielfältig und sicher nutzen (6 St.)

BF 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

- Festhalten und Befreien - Lesungen für Zweikampfsituationen am Boden gemeinsam Entwickeln (8 St.)



Schulinterner Lehrplan Sport

(Obligatorik: 106 Stunden – Freiraum: 14 Stunden)

BF 1: Den Körperwahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten - allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen (8 St.)

BF 2 und 7: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- Wir spielen den Ball volley - Vom Fangen und Werfen zum volley spielen über Kopf (12 St.) Fangen und Werfen von Bällen in diversen handballähnlichen Spielsituationen (12 St.)
- Badminton - Übergreifende koordinative Fähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten (12 St.)

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

- „Laufen ohne zu schnaufen“: Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können (6 St.)
- „Höher, schneller, weiter“: einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen (12 St.)

BF 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

- „Ich will besser werden!“ - in Krau{- und/oder Erustschwimmtechnik mit Start und wende (Kippwende) sicher schwimmen können. (14 St.)
- Tauchen! - sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen. (6 St.)

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

- Schaukeln, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren - an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen. (18 St.)

BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste

- „Stapp-Aerobic, Rauf auf die Bank“- Gegenseitige Bewertung einer vorgegebenen Gruppenchoreographie. (6 St.)



Schulinterner Lehrplan Sport

(Obligatorik: 70 Stunden – Freiraum: 50 Stunden)

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Wie kann ich meine Kondition im Sportspiel verbessern? Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen (10 St.)

BF 2 und 7: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen und Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

- Mini-Volleyball (3:3) - Mit- und Gegeneinander im oberen und unteren Zuspiel (15 St.)
- Gegeneinander spielen - Basketball als Streetball 3:3 (Ziel: .Klassenturnier) (12 St.)

BF3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

- „Das habe ich noch nie gemacht“ (1): Hochsprung als neue Herausforderung annehmen! (8 St.)

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

- Vielfältiges Bewegen an Gerätebahnen - Kreative und dynamisches Verbinden von Einzelementen an Gerätekombinationen (zusätzlich Barren oder Reck) (15 St.)

BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste

- „Let's dance“ (z.B. Hip-Hop, Standard)- Einführung in den Tanzstil z. B. Hip-Hop und Entwicklung einer Klassenchoreografie unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungskriterien. Wahlweise Battle! (10 St.)



Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	AF	8	8	1.2	1.4

Thema des UV: Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechte Vorbereitung auf eine Sportart (Skifahren) vorbereiten

Kompetenzerwartungen: BWK 1+2, MK 1+2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern (1)
- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-psychische Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (2)

Methodenkompetenz:

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden (1)
- Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a2, f1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmen und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Prozessen (2)

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

FS Sport – Schulinternes Curriculum

Sek. I



BF1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV 1.4: „Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechte Vorbereitung auf eine Sportart (Skifahren) vorbereiten“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <p>→ Welchen motorischen Belastungen ist mein Körper beim Skifahren ausgesetzt?</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>→ psycho-physische Leistungsfähigkeit (Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Anstrengungsbereitschaft, Höhentraining)</p>	<p>→ Kennen lernen von Basistechniken als Trockenübung (evtl. mit Bilderreihen)</p> <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz</p> <p>→ SuS leiten Aufwärmprogramm (-spiel) auf der Piste</p>	<p>Gegenstände:</p> <p>verschiedene Kräftigungsübungen der beanspruchten Muskulatur, z.B.</p> <p>→ technikbezogene (Schneepflug, paralleles Schwingen, Skaterschritt...) z.B. mit Hilfe von Inline-Skates</p> <p>→ Gleichgewichtsübungen</p>	<p>unterrichtsbegleitend bzw. punktuell:</p> <p>→ Anstrengungsbereitschaft</p> <p>→ Einsatzbereitschaft</p> <p>→ konzentriertes Ausführen der Übungen</p> <p>→ Hilfsbereitschaft auf der Piste</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiespielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (übergeordnetes Zielspiel – Volleyball)	A E	8	12		



Thema des UV:

Herr der Lüfte – Pritschen im Sprung und der Einsatz von Driveschlag und Angriffsfinte

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- 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)
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (3)

Methodenkompetenz (MK)

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern (1)
- 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)
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: e1, e2, a 1, a 2, a 3

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)
- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen



Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF 7)

Thema des UV: „Herr der Lüfte – Pritschen im Sprung und der Einsatz von Driveschlag und Angriffsfinte“
(12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielformen und Übungsformen zur Schulung von Sprungpass, Driveschlag und Angriffsfinte <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale Individualtaktik des Angreifers (taktische Optionen zwischen Sprungpass, Driveschlag und Finte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielgemäßes Vermittlungskonzept • Spielformen mit Variationen und Regelerweiterungen • Methodische Übungsreihen Hohe Netze, da ohne Block und Feldabwehr sowie Angriffssicherung agiert wird 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Ball im Sprung Pritschen • den selbstangeworfenen Ball angreifen • den zugeworfenen Ball angreifen • im 3:3 miteinander volley spielen (offenes Dreieck und sit.-geb- AA) • im 3:3 gegeneinander volley spielen (offenes Dreieck und sit.-geb- AA) • Fachbegriffe • Bewegungsmerkmale (oberes Zuspiel, Driveschlag und Angriffsfinte im Sprung): • Stemmschritt • Timing • Körper-Ball-Verhältnis • Trefffläche • Impulsgebung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik der Angriffstechniken Sprungpass, Driveschlag, Angriffsfinte demonstrieren und beschreiben <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ausführungsqualität – Spiel- und Übungseinsatz <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation Kleinfeldspiel 3 mit und 3 gegen 3 mit situationsgebundenem Angriffsaufbau im offenen Dreieck <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allg. taktisches Spielverhalten • Situativer Einsatz verschiedener Angriffstechniken • Ausführungsqualität der Angriffstechniken



Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Ultimate Frisbee)	E	8	12		
---	---	---	----	--	--

Thema des UV:

Entwicklung eines klasseninternen Frisbee-Spiels

Kompetenzerwartungen:.: BW1, BW3; M1,M2; U1,U2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- ...sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren.
- ...konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.

Methodenkompetenz:

- ...Abbildungen von Spielsituationen erläutern.
- ...spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden.

Urteilskompetenz:

- ...die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.
- ...den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

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

Kooperation und Konkurrenz

- Spielregeln und deren Veränderungen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (7)



Thema des UV: „Entwicklung eines klasseninternen Frisbee-Spiels“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <p>Wurfvarianten und deren Anwendungsmöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none">• Fangvarianten• Verteidigungsmöglichkeiten <p>Fachbegriffe</p> <p>Wurfvarianten (Backhand, Overhand, Forehand)</p> <ul style="list-style-type: none">• Mann-/Raumdeckung	<p>Grundsätzl. Genetisches Konzept, daher ist eine feste Vorhersage des UV schwierig</p> <p>Grundsätzl. feste Teams; Diagnosestunde mit einfachsten Regeln</p> <p>Ständiges Beobachten der Spielsituationen durch SuS nach ausgesuchten Kriterien mit anschließender Reflexion und Veränderung der Regeln, Raum, Mannschaftsgröße, etc. oder/und Einfügen von Übungsformen (fakultativ)</p> <p>KEIN Schiedsrichter, da dies ein grundlegendes Merkmal von Ultimate Frisbee ist (Erziehung zu fairem Handeln)</p>		<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mitarbeit beim UV• Reflexionsfähigkeit• Beobachtungsfähigkeit• Fairness <p>punktuell: Abschlusspiel</p> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none">– Anwendung der erlernten Technik(en) in der Spielsituation– Freilaufen/Anbieten



Bewegungsfeld/Sportbereich 3.7	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.- Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	A D F	8	8		

„Fit und gesund!“ – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern!

Kompetenzerwartungen: BWK 3, MK 2, UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen (3)

Methodenkompetenz (MK)

- selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Körpererfahrung und Körperempfindung (1)

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (2)



Gesundheit (f)

- **grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)**
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (3)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Thema des UV 3.7: „Fit und gesund – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern“ (8 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer • Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung • Trainingsformen der Ausdauer erproben und für das eigene Training nutzen • Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis; Leistungsbegriff und Leistungsverständnis • Belastungsparameter, deren grafische Darstellung sowie tabellarische Wertetabellen zum Leistungszuwachs/ zur körperlichen Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung • Sein eigenes Training protokollieren – ein Lerntagebuch sowie ein Trainingsprotokoll führen <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprotokoll • Lerntagebuch 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langzeitausdauerleistungen (Laufen) • (Conconi-Test), Coopertest, 30-Minuten-Lauf, Borg-Skala • Pulsarten 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen - Ermüdungswiderstandsfähigkeit zeigen - angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen - Hilfsbereitschaft und Teamgeist beim gemeinsamen Training zeigen <p>punktuell:</p>



beschreiben, darstellen und auswerten können <ul style="list-style-type: none"> • Pulsmessungen / Pulsarten • Ausdauerstestverfahren Fachbegriffe Ermüdungswiderstandsfähigkeit			30-Minuten-Lauf
--	--	--	-----------------

Bewegungsfeld / Sportbereich 5.5	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten – Turnen	A F	8.1.	15	BF 5.1 und 6.1	

Mit Sicherheit! - Vom Handstand zum Handstützüberschlag sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen.

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- An Turngeräten (u. a. Boden, Sprunggeräte) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (1)
- an ihre individuelle Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (2)
- Zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern (4)

Methodenkompetenz (MK)

- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert, sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Lern- und Übungsprozess übernehmen (1)



Heinrich-Heine-Gymnasium

Herausforderungen annehmen
Haltungen entwickeln
Gemeinschaft stärken

- sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern (3)

Inhaltsfeld/er – Inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, f 1

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

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

Gesundheit und Gesundheitsverständnis (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)



Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF bitte eintragen)

Thema des UV (.) : „Mit Sicherheit! Vom Handstand zum Handstützüberschlag“ (15 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsame Erarbeitung und Realisierung der Übungsstationen - Wahrnehmungsübungen - Rotationsübungen - Hilfestellung - Bewegungsunterstützung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmung - Körperquerachse - Rotationserfahrungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vom Einfachen zum Schweren - Verknüpfung der Phasen zu einer Gesamtbewegung - Hilfsmittel Minitrampolin <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phasierung - Absprungsübungen - Langkasten 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf - Absprung - Stützphase - Rotationsphase - Landung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - S.o. - Körperspannung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wagnisannahme, Übungsbereitschaft, Ausführung, Hilfestellung <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - technisch-koordinative Ausführung - - Sicherheit - - Übungstätigkeit - - Auf- & Abbau <p>punktuell: - Durchführung des Handstützüberschlags</p> <p>Beobachtungskriterium: Dynamik, Sicherheit, Ausführung</p>



Bewegungsfeld/Sportbereich 6.4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B D / F	8	10		

„**Let's get in form!**“ – Gestalten, Präsentieren und Bewerten eigener (z.B Ropeskipping) Choreographien in Kleingruppen unter der Berücksichtigung der Gestaltungsparameter Bewegungsrichtung und Raumformationen.

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern (1)
- Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren (3)

Methodenkompetenz (MK)

- ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern (1)

Urteilskompetenz (UK)

- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (1)

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



Bewegungsgestaltung (b)

- **Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)**
- **Variationen von Bewegung (z. B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)**
- **Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte (3)**

Leistung (d)

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie [...] Ausdauer, Koordination) (1)**

Gesundheit (f)

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

**Absprachen der Fachkonferenz zu den Gegenständen und der diesbezüglichen Leistungsbewertung:
BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste;**

Thema des UV: „Let’s get in form!“ – Gestalten, Präsentieren und Bewerten eigener (z.B Ropeskipping) Choreographien in Kleingruppen unter der Berücksichtigung der Gestaltungsparameter Bewegungsrichtung und Raumformationen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
		Gegenstände <ul style="list-style-type: none"> • mögliche Unterrichtsreihe • Erfahrungen mit dem Speed-Rope sammeln, Diagnose der eigenen Fähigkeiten • selbstgewählte Lernziele (Stunts) im Team realisieren und gemeinsam synchron inszenieren 	unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> • Kriterien entwickeln • Kriteriengeleitete Beobachtung und Beurteilung der eigenen sowie fremder Choreografien während des Gestaltungsprozesses



		<ul style="list-style-type: none">• Erstellung eines Bewegungspools aus kurzen Gruppenchoreografien• Erweiterung einer Gruppenchoreografie im Rope Skipping mit Fokussierung auf ausgewählte Gestaltungskriterien• Einüben, Erweitern und Präsentieren der Gruppenchoreografie• kriteriengeleitetes Feedback während des Gestaltungsprozesses □ zuvor Kriterien gemeinsam entwickeln <p>Fachbegriffe Gestaltungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none">• Raum: Ebenen, Richtungen, Raumwege, Aufstellungsform, Körperebenen• Zeit: zeitliche Variationen/Tempounterschiede; Synchronität/bewusste Asynchronität, zeitliche Abfolge (Kettenreaktion)• Dynamik: Bewegungsfluss und Bewegungsstopp, Wechsel der Intensität, Verdichtung (Enge) und Auflösung (Weite) im Raum, Muskulärer Spannungsgrad• Rope Skipping Stunts (z. B.: Basic Stunt, Skier, Bell, Side straddle, Twist, Criss-Cross...)• kriteriengeleitetes Feedback	<p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none">• Präsentation der Choreografie• Gruppennote (Bewertung des Endproduktes)• individuelle Note (Ausführungskriterien: Bewegung im Takt, Ausstrahlung, exakte und sichere Bewegungsausführung, Bewegungsweite)
--	--	--	--



Bewegungsfeld/Sportbereich 9.2	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport	A E	8	12	---	

Thema des UV: Würfe wagen und verantworten – kooperatives Erarbeiten von Werfen und Fallen.

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

- **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern (1)
- mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen (2)
- **Methodenkompetenz**
- Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten (1)
- kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben (2)
- **Urteilskompetenz**
- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen (1)
- Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen (2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, e 1, e 2, e 3, e 4

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung



Heinrich-Heine-Gymnasium

Herausforderungen annehmen
Haltungen entwickeln
Gemeinschaft stärken

Kooperation und Konkurrenz

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

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport)



Thema des UV (9.2): „Würfe wagen und verantworten – kooperatives Erarbeiten von Werfen und Fallen.“ (12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Körperkontakt und Vertrauen zum Partner wecken. • Lernen, die eigenen Stärken einzusetzen, ohne dem Partner weh zu tun, und füreinander Respekt zu entwickeln. • Vorbereitende Kampfformen - Zweikämpfe im Stand – Ziehen und Drücken. • Kooperatives Erarbeiten von Fußwürfen aus sinnvollen Situationen, dabei richtiges Partnerverhalten beim Fallen einüben. • Günstige Wurfgelegenheiten erkennen und nutzen • Übungskämpfe Erarbeitete Würfe anwenden Standkampfturnier 	<ul style="list-style-type: none"> • Standkämpfe in einer Gewichtsklasse. • Von Gruppenwettkämpfen zu Partnerkämpfen. • Vom Kooperativen Kämpfen zum gegeneinander Kämpfen • Freie Partnerwahl. <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen • Beobachtungsbogen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenkämpfe • Zieh- und Schiebkämpfe • Kämpfen um Gegenstände <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftschleuder (Uki-goshi) • großer Außenwurf (O-soto-otoshi) • kleine Außensichel (Ko-soto-gari) • großer Außenwurf (O-soto-otoshi) 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Fairness, Rücksicht • Kooperationsfähigkeit • Verantwortung für den Partner <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Lösen von Zweikampfsituationen. • Entscheidungstraining – Reaktion auf verschiedene Ausgangslagen des Gegners. • Technische Fertigkeiten • Standturnier