

**Qualitätsentwicklung und Evaluation**

**Schulentwicklung**

**und empirische Bildungsforschung**

**Bildungspläne**

**Landesinstitut**

**für Schulentwicklung**



**Klassen 7/8/9**

**Beispiel 1**

**Beispielcurriculum für das Fach Sport**

**Mai 2017**

**Bildungsplan 2016**

**Sekundarstufe I**

J:\Daten\LOGOs\Lis_+_Logo\lis+_logo.tif Inhaltsverzeichnis

Landesinstitut

für Schulsport, Schulkunst  
und Schulmusik

[Allgemeines Vorwort zu den Beispielcurricula I](#_Toc481956435)

[Fachspezifisches Vorwort II](#_Toc481956436)

[Jahresplanung des Beispielcurriculums III](#_Toc481956437)

[Sport – Klasse 7 1](#_Toc481956438)

[Pflichtbereich 3.2.1.1: Spielen 1](#_Toc481956439)

[Pflichtbereich 3.2.1.2: Laufen, Springen, Werfen 5](#_Toc481956440)

[Pflichtbereich 3.2.1.3: Bewegen an Geräten 9](#_Toc481956441)

[Pflichtbereich 3.2.1.4: Bewegen im Wasser 12](#_Toc481956442)

[Pflichtbereich 3.2.1.6: Fitness entwickeln – integriert 16](#_Toc481956443)

[Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum: 16](#_Toc481956444)

[Sport – Klasse 8 17](#_Toc481956445)

[Pflichtbereich 3.2.1.1: Spielen 17](#_Toc481956446)

[Pflichtbereich 3.2.1.2: Laufen, Springen, Werfen 21](#_Toc481956447)

[Pflichtbereich 3.2.1.3: Bewegen an Geräten mit Pflichtbereich 24](#_Toc481956448)

[Pflichtbereich 3.2.1.4: Bewegen im Wasser 26](#_Toc481956449)

[Pflichtbereich 3.2.1.5: Tanzen, Gestalten, Darstellen 26](#_Toc481956450)

[Pflichtbereich 3.2.1.6: Fitness entwickeln – integriert in 3.2.1.3 29](#_Toc481956451)

[Wahlpflichtfach 3.2.2.1: Miteinander/gegeneinander kämpfen 29](#_Toc481956452)

[Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum 31](#_Toc481956453)

[Sport – Klasse 9 32](#_Toc481956454)

[Pflichtbereich 3.2.1.1: Spielen 32](#_Toc481956455)

[Pflichtbereich 3.2.1.2 Laufen, Springen, Werfen 35](#_Toc481956456)

[Pflichtbereich 3.2.1.3: Bewegen an Geräten 38](#_Toc481956457)

[Pflichtbereich 3.2.1.6: Fitness entwickeln 41](#_Toc481956458)

[Wahlpflichtbereich 3.2.2.2: Fahren, Rollen, Gleiten 43](#_Toc481956459)

[Wahlpflichtbereich 3.2.2.4: Tanzen, Gestalten, Darstellen 48](#_Toc481956460)

[Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum 52](#_Toc481956461)

Allgemeines Vorwort zu den Beispielcurricula

Beispielcurricula zeigen eine Möglichkeit auf, wie aus dem Bildungsplan unterrichtliche Praxis werden kann. Sie erheben hierbei keinen Anspruch einer normativen Vorgabe, sondern dienen vielmehr als beispielhafte Vorlage zur Unterrichtsplanung und -gestaltung. Diese kann bei der Erstellung oder Weiterentwicklung von schul- und fachspezifischen Jahresplanungen ebenso hilfreich sein wie bei der konkreten Unterrichtsplanung der Lehrkräfte.

Curricula sind keine abgeschlossenen Produkte, sondern befinden sich in einem dauerhaften Entwicklungsprozess, müssen jeweils neu an die schulische Ausgangssituation angepasst werden und sollten auch nach den Erfahrungswerten vor Ort kontinuierlich fortgeschrieben und modifiziert werden. Sie sind somit sowohl an den Bildungsplan als auch an den Kontext der jeweiligen Schule gebunden und müssen entsprechend angepasst werden. Das gilt auch für die Zeitplanung, welche vom Gesamtkonzept und den örtlichen Gegebenheiten abhängig und daher nur als Vorschlag zu betrachten ist.

Der Aufbau der Beispielcurricula ist für alle Fächer einheitlich: Ein fachspezifisches Vorwort thematisiert die Besonderheiten des jeweiligen Fachcurriculums und gibt ggf. Lektürehinweise für das Curriculum, das sich in tabellarischer Form dem Vorwort anschließt.

In den ersten beiden Spalten der vorliegenden Curricula werden beispielhafte Zuordnungen zwischen den prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen dargestellt. Eine Ausnahme stellen die modernen Fremdsprachen dar, die aufgrund der fachspezifischen Architektur ihrer Pläne eine andere Spaltenkategorisierung gewählt haben. In der dritten Spalte wird vorgeschlagen, wie die Themen und Inhalte im Unterricht umgesetzt und konkretisiert werden können. In der vierten Spalte wird auf Möglichkeiten zur Vertiefung und Erweiterung des Kompetenzerwerbs im Rahmen des Schulcurriculums hingewiesen und aufgezeigt, wie die Leitperspektiven in den Fachunterricht eingebunden werden können und in welcher Hinsicht eine Zusammenarbeit mit anderen Fächern sinnvoll sein kann. An dieser Stelle finden sich auch Hinweise und Verlinkungen auf konkretes Unterrichtsmaterial.

Die verschiedenen Niveaustufen des Gemeinsamen Bildungsplans der Sekundarstufe I werden in den Beispielcurricula ebenfalls berücksichtigt und mit konkreten Hinweisen zum differenzierten Vorgehen im Unterricht angereichert.

Fachspezifisches Vorwort

Die Umsetzungsbeispiele für Curricula im Fach Sport sind Vorschläge, die bei der Erstellung oder Weiterentwicklung des schulinternen Fachcurriculums ebenso hilfreich sein können wie bei der konkreten Planung des eigenen Unterrichts. Die Zeitplanung basiert auf einer Kontingentstundentafel mit jeweils drei Stunden Sport in den Klassen 7, 8 und 9.

Das Beispielcurriculum stellt den Zusammenhang von prozessbezogenen Kompetenzen, inhaltsbezogenen Kompetenzen und Unterrichtsvorhaben dar. Es enthält Ausführungen zu den jeweils angebahnten Kompetenzerwartungen sowie zu den Inhalten auf der Grundlage der leitenden sportpädagogischen Perspektiven.

Die Unterrichtsvorhaben sind für die angegebene Klasse der jeweiligen Beispielschule in einem Fachkonferenzbeschluss verbindlich festgelegt worden.

**Aufbau des Beispielcurriculums**

Die formale Struktur des Beispielcurriculums weist folgende Bereiche auf:

*Generelle Vorbemerkungen:*

Hier werden in dem jeweiligen Inhaltsbereich grundlegende Hinweise zu didaktisch-methodischen bzw. pädagogischen Intentionen der Unterrichtsvorhaben gegeben. Die Nennung der sportpädagogischen Perspektiven zeigt Möglichkeiten für einen mehrperspektivischen Unterricht auf.

*Prozessbezogene Kompetenzen*:

Die bei den jeweiligen Unterrichtsvorhaben angesprochenen prozessbezogenen Kompetenzen werden aus Platzgründen mit Auslassungszeichen […] dargestellt.

*Inhaltsbezogene Kompetenzen*:

Die bei den jeweiligen Unterrichtsvorhaben angesprochenen inhaltsbezogenen Kompetenzen werden aus Platzgründen mit Auslassungszeichen […] dargestellt. Grundsätzlich werden aus Gründen der Übersichtlichkeit Formulierungen für die Niveaustufe M verwendet.

*Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht*:

Hier finden sich Beispiele, wie der Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler in Unterrichtsvorhaben inhaltlich konkretisiert werden kann.

*Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise*:

Die didaktischen und methodischen Hinweise zu den aufgeführten Unterrichtsvorhaben geben der Lehrkraft Anregungen für die Unterrichtsgestaltung. Möglichkeiten der Niveaudifferenzierungen werden in der Hinweisspalte genannt.

**Vorbemerkungen**

Die Sportfachschaft einer Schule hat sich aufgrund ihrer individuellen Voraussetzungen und Intentionen auf folgendes Vorgehen in den Klassen 7, 8 und 9 geeinigt:

Der Inhaltsbereich "Fitness entwickeln" wird in den Klassen 7 und 8 integrativ verteilt auf mehrere Inhaltsbereiche unterrichtet (siehe Tabelle), wobei neben den konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft auch die koordinativen Fähigkeiten berücksichtigt werden.

Der Inhaltsbereich "Bewegen im Wasser" wird ausschließlich in Klasse 7 unterrichtet.

Aus dem Wahlpflichtbereich wird in Klasse 8 der Inhaltsbereich "Miteinander/gegeneinander kämpfen" unterrichtet. In Klasse 9 gibt es zwei Angebote im Wahlpflichtbereich – "Fahren, Rollen, Gleiten" und "Tanzen, Gestalten, Darstellen" – wovon eines ausgewählt wird.

Jahresplanung des Beispielcurriculums

Bei der Jahresplanung wird von drei Stunden pro Woche und ca. 35 Schulwochen ausgegangen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klasse**  **Inhaltsbereich** | | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Spielen | 22 | 16 | 16 |
| 2 | Laufen, Springen, Werfen | 16+6\* | 16 | 8 |
| 3 | Bewegen an Geräten | 16 | 16+6\* | 16 |
| 4 | Bewegen im Wasser | 26 | 0 | 0 |
| 5 | Tanzen, Gestalten, Darstellen | 0 | 12 | 0 |
| 6 | Fitness entwickeln | \*integriert | \*integriert | 10 |
| WP1 | Miteinander/gegeneinander kämpfen | 0 | 14 | 0 |
| WP2 | Fahren, Rollen, Gleiten | 0 | 0 | 14[[1]](#footnote-1) |
| WP3 | Spielen | 0 | 0 | 0 |
| WP4 | Tanzen, Gestalten, Darstellen | 0 | 0 | 141 |
| Summe der Unterrichtsstunden | | 86 | 80 | 78 |
| Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum | | 19 | 25 | 27 |
| Gesamtstunden | | 105 | 105 | 105 |

**Organisatorische Hinweise Pflichtbereich:**

Im Verlauf der Klassen 7-9 werden pro Klasse mindestens vier unterschiedliche Inhaltsbereiche behandelt.

Inhaltsbereich 1

Im Verlauf der Klassen 7-9 werden im Inhaltsbereich „Spielen“ von den Sportspielen Basketball, Fußball, Handball, Volleyball und Badminton mindestens drei, davon zwei Zielschuss-/Zielwurfspiele und ein Rückschlagspiel, behandelt.

Inhaltsbereiche 2-5

Im Verlauf der Klassen 7-9 werden die Inhaltsbereiche „Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“, „Bewegen im Wasser“ und „Tanzen, Gestalten, Darstellen“ mindestens einmal behandelt.

Inhaltsbereich 6

Im Verlauf der Klassen 7-9 wird der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

**Organisatorische Hinweise Wahlpflichtbereich:**

Inhaltsbereich 1-4

Im Verlauf der Klassen 7-9 werden aus dem Wahlpflichtbereich zwei Inhaltsbereiche gewählt. Hierbei sind regionale und örtliche Gegebenheiten zu berücksichtigen.

Sport – Klasse 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.1: Spielen  ca. 22 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Wir lernen vielseitig und erfolgreich spielen“* (ca. 12 Stunden)  Am Beispiel des Spiels Basketball werden die sportpädagogischen Perspektiven kontrastierend erfahren.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben*„Volleyball vom 2 gegen 2 zum 3 gegen 3"* (ca. 10 Stunden)  Am Beispiel des Spiels Volleyball werden die sportpädagogischen Perspektiven integrierend erfahren. Das Sportspiel Volleyball enthält einerseits den Aspekt des Kooperierens und Kommunizierens innerhalb der eigenen Mannschaft, andererseits den Aspekt des Wettkämpfens gegen die gegnerische Mannschaft.  Bei diesem Unterrichtsvorhaben sollen die zentralen Taktikbausteine wie Abdecken des Spielfeldes, Bewegung zum Ball, Zusammenspiel, Ball zum Ziel bringen, Anbieten und Orientieren, Lücken erkennen, vermittelt werden. Grundlage des Kompetenzerwerbs sind Spielformen, die einerseits die elementare Spielform enthalten, andererseits aber auf die zentralen Taktikbausteine reduziert sind.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Wir lernen vielseitig und erfolgreich spielen.***  Die sportpädagogischen Perspektiven werden in drei aufeinanderfolgenden Doppelstunden jeweils akzentuiert und abschließend vergleichend betrachtet.   * Basisfertigkeiten Werfen, Dribbeln, Passen ohne und mit Gegenspielern * Gruppentaktische Maßnahmen wie Schneiden zum Korb und Ersetzen, Doppelpass * Verbessern des Zusammenspiels durch Regeländerungen | Lernstandsdiagnose Basketballturnier  Reflexion: "War das Turnier für alle Beteiligten ein gelungenes Turnier?"    Üben der Basisfertigkeiten Werfen, Passen und Dribbeln unter verschiedenen Perspektiven :  „Dribbeln nach Fahrplan“ unter der Perspektive „Körpererfahrung“  Das Dribbling erfolgt mit unterschiedlichem Ballmaterial (nach jedem Durchgang muss die Ballart gewechselt werden) sowie Körperteilen und/oder verschiedenen Spielfeldgrößen. An den Fahrtzielen müssen Zusatzaufgaben erledigt werden.  „Dribbeln nach Fahrplan“ unter der Perspektive „Leistung“  Dribbling mit einem Basketball durch den Parcours. Die Aufgabe besteht nun darin, innerhalb einer bestimmten Zeit (z. B. 5 Minuten) möglichst viele Fahrpläne abzuarbeiten.  „Dribbeln nach Fahrplan“ unter der Perspektive „Kooperation“  Das Dribbling erfolgt paarweise mit Handfassung. An den Fahrtzielen müssen Zusatzaufgaben. Jeweils Reflexion der Erfahrungen  Abschluss Basketball-Turniere 3 : 3  a) mit leistungshomogenen  b) mit leistungsheterogenen, aber chancengleichen Teams  Reflexion  L BTV, PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden  (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […]  (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben  (6) Spielsituationen auf Darstellungen […] erkennen, beschreiben und erklären  (7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern  (8) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren  (9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen  (13) Spielregeln selbstständig variieren […] |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden  (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […]  (3) mannschaftstaktische Elemente […] im reduzierten Zielspiel anwenden  (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben  (6) Spielsituationen auf Darstellungen […] erkennen und beschreiben  (7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen  (8) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren  (11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen  (12) mit Emotionen […] umgehen und sie reflektieren  (13) Spielregeln angeleitet variieren […]  (14) Spiele wettkampfgemäß organisieren | ***Unterrichtsvorhaben: Volleyball vom 1 : 1 über 2 : 2 zum 3 : 3***  Im Unterrichtsvorhaben werden die unterschiedlichen sportpädagogischen Perspektiven durch entsprechende Leitfragen angesprochen, z. B.   * „Wie müssen wir uns in der Zweiergruppe (Dreiergruppe) verhalten, um erfolgreich zu spielen?“ * „Wie müssen wir uns in der Dreiergruppe verhalten, um Punkte zu erzielen?“ * „Welche Maßnahmen müssen wir jeweils ergreifen, um den Spielfluss beim Pritschen aufrecht zu erhalten?“ | Lernstandserhebung   * Überprüfung der Grundtechniken im 1 mit 1 * Taktische Fähigkeiten im „Ball über die Schnur“ (1 : 1)   Aufgaben zum Kompetenzerwerb   * vom 2 : 2 bis zum 3 : 3 * selbstständiges Erarbeiten taktischer Grundkonzeptionen im Volleyball * mit geeigneten Übungs- und Spielformen die technische Ausführung der Schläge verbessern * Überprüfung des Leistungszuwachses (z. B. „Wie häufig können wir als Paar den Ball ohne Fehler in technisch guter Ausführung über 3m - 4m pritschen/baggern?) * Wettkämpfe (Kaiserspiel...)   **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(6) E:** […] erkennen, beschreiben und erklären  **(7) E:** nennen und erläutern  **(13) E:** […] selbstständig variieren  Kompetenztestaufgaben (Performanz)  Spiel 3 : 3 mit Annahme (oben oder unten) auf Zuwurf von der Feldmitte (Zuspiel auf „Aufbauspieler“ – Zuspiel auf Angriffsspieler – Spiel in die gegnerische Feldhälfte)  Als Differenzierung dürfen ungeübtere Schülerinnen und Schüler den Ball auch fangen.  Reflexionsaufgaben (Feedback)   * Thematisierung der sportpädagogischen Perspektive im Unterrichtsgespräch   L BTV, PG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.2: Laufen, Springen, Werfen  mit Pflichtbereich 3.2.1.6: Fitness entwickeln integriert  ca. 16 Std.+ 6 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler festigen und erweitern ihr Bewegungsrepertoire sowie ihre Bewegungssensibilität, sie verbessern ihre Bewegungsqualität und können die eigene Leistung realistisch einschätzen. Sie erkennen, dass sie ihre Fitness beeinflussen und verbessern können. Sie erfassen die Bedeutung des Übens, erkennen Leistungsfortschritte und können sie dokumentieren.  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Hoch/Tief starten und schnell sprinten“* (ca. 4 Stunden)  *Sportpädagogische Perspektiven*: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Wie springe ich möglichst weit?“* (ca. 5 Stunden)  *Sportpädagogische Perspektiven*: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben*„Weit und genau werfen mit verschiedenen Bällen“* (ca. 5 Stunden)  *Sportpädagogische Perspektiven*: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Lauf dich fit – entspannt und freudvoll – ausdauernd laufen“* (ca. 8 Stunden)  *Sportpädagogische Perspektiven*: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Hoch/Tief starten und schnell sprinten*** Startvarianten mit Tiefstart-Einführung und sprinten  Startblöcke einstellen und starten | "Auf-die-Plätze": Arme etwa senkrecht  "Fertig": vorderes Bein etwa in rechtem Winkel im Kniegelenk  "Los": explosiver Abdruck, hinteres Bein löst sich zuerst vom Block  nach Tiefstart: allmähliches Aufrichten, schwungvoller Armeinsatz, hohe Schrittfrequenz  Vergleichsläufe mit verschiedenen Startvarianten  Videoaufnahmen  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(7) E:** […] nennen, beschreiben und erklären  L PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale schnell […] laufen  (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Stoß/Wurf jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen  (7) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen und beschreiben |
| (2) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit […] springen  (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Stoß/Wurf jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen  (7) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen und beschreiben | ***Unterrichtsvorhaben: Wie springe ich möglichst weit?*** Anlaufdistanz und -geschwindigkeit variieren, Absprung vom Balken mit Schwungbeineinsatz, zweckmäßig landen, Wettkampfregeln | z. B. Hindernisse überspringen  Videoaufnahmen  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(7) E:** […] nennen, beschreiben und erklären  L PG, MB |
| (3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen […]  (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Stoß/Wurf jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen  (7) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen und beschreiben | ***Unterrichtsvorhaben: Weit und genau werfen mit verschiedenen Bällen***  (200 g Schlagball, Handball, Basketball, Football...) geradlinige Würfe  Langer Beschleunigungsweg, Stemmschritt, Impulsübertragung, hoher Ellbogen  Abwurfwinkel variieren  Weit- und Zielwürfe kombinieren | Videoaufnahmen  Gruppenwettkämpfe  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(7) E:** […] nennen, beschreiben und erklären  L BTV, PG, MB |
| (4) 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen  (6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (8) die eigene Leistung realistisch einschätzen  (10) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren  aus 3.2.1.5 **Fitness entwickeln:**  (1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen  (3) ein individuelles Fitnesstraining ausführen  (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (6) Prozesse des Übens und Trainierens reflektieren  (7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen  (8) das Herz-Kreislauf-System […] funktional beschreiben  (10) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren  (11) […] Möglichkeiten […] zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen | ***Unterrichtsvorhaben: Lauf dich fit – entspannt und freudvoll –ausdauernd laufen*** Ziel: 30 Min. in individuellem Tempo laufen, Leistungen systematisch verbessern und erfassen  Eingangstest, Abschluss: 30-Minuten-Lauf-Challenge für alle  Bedeutung der Ausdauer für die Gesundheit thematisieren | DLV Laufabzeichen Stufe 2 siehe: www.leichtathletik.de  Anknüpfen an Klassen 5 und 6  Differenzierung im Laufe des Unterrichtsvorhabens über die Laufdauer und, nur bei leistungsstarken Schülerinnen und Schülern, gegebenenfalls über das Lauftempo  Lauf-Tagebuch einführen, eventuell mit Belastungsskala  Schülerinnen und Schüler erfahren beim Laufen die anatomischen Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems, z. B. in einer "Körperlandkarte"  Technikerwerb in Partnerarbeit (Schüler-Feedback)  F BIO  L PG MB |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.3: Bewegen an Geräten  ca. 16 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Wir setzen uns mit der Sprunghocke längs über den Kasten auseinander“* (ca. 8 Stunden):  Die Sprunghocke über den Kasten längs kann von den Schülerinnen und Schülern als sinnvoll erlebt werden, wenn sie das Springen und Fliegen über einen Kasten als Herausforderung begreifen, als eine Möglichkeit, ihre Angst zu besiegen und ihre Körperbeherrschung zu erleben.  Daher wird bei diesem Unterrichtsvorhaben das pädagogische Vermittlungsverfahren des „problemlösenden Unterrichts“ mit einem methodischen Vorgehen gekoppelt, das die Schülerinnen und Schüler bewusst entscheiden lässt, wie weit sie in der Vermittlung in Abhängigkeit ihrer Voraussetzungen (Lernstand, Mut) gehen möchten. Dabei sollen sie gleichzeitig aufgefordert werden, so viele Übungsschritte wie möglich auszuführen.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Etwas wagen und verantworten  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: *„Wir turnen im Team und gestalten aus Bewegungsfertigkeiten an zwei verschiedenen Geräten eine Gruppenkür“* (8 Stunden)  In diesem Unterrichtsvorhaben soll das Turnen zum Gruppenerlebnis werden, der Teamgedanke wird gefördert (Turnen als "Mannschaftssportart"). Beim Gruppenturnen muss nicht von einem homogenen Fertigkeitsniveau ausgegangen werden. Vielmehr ist es möglich, individuellen Leistungsvoraussetzungen gerecht zu werden. Durch die gemeinschaftliche Darstellung fühlen sich die Schülerinnen und Schüler in ihrer Demonstration nicht allein gelassen. Ziel des Unterrichtsvorhabens ist die Präsentation einer gemeinsam erarbeiteten Bewegungskomposition nach Musik.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Wir setzen uns mit der Sprunghocke längs über den Kasten auseinander***  Entwicklung der Bewegungsvorstellung durch   * bewegte und statische Bilder * Rückmeldung unterschiedlicher Art   Kompetenzerwerb an verschiedenen Stationen mit binnendifferenzierten Aufgabenkarten und Beobachtungskarten  Thematisierung von Angst beim Überspringen und Selbstüberschätzung sowie des Leistungsbegriffs | Video (z. B. YouTube)  Lernkarten mit Phasenbild und Bewegungsbeschreibung  z. B. unter www.sportunterricht.de  Lernkarten mit typischen Fehlern und deren Korrektur  Stationen:   1. Mattenberg aus 4 Weichbodenmatten 2. Kasten quer gestellt 3. zwei Kästen quer gestellt 4. drei Kästen quer gestellt 5. ein Kasten längs gestellt   Aufgabenkarten für die einzelnen Stationen mit verbalen und visuellen Hilfen  Lernkarten für das Sichern und Helfen  Beobachtungskarten für die Partnerrückmeldung  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(5) G:** […] erkennen und benennen  **M:** […] erkennen, benennen und korrigieren  **E:** […] erkennen, benennen und korrigieren  **(6) G:** […] erkennen und benennen  Schülerinnen und Schüler arbeiten in Kleingruppen an derjenigen Station, die ihrem Mut und Können entspricht.  Alternative Organisation:  Gruppenpuzzle mit folgenden Expertengruppen: Organisation, Information, Methoden, Sicherheit  L BTV, PG, MB |
| **2.1. Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.3. Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  4. […] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4. Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten […] ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten)  (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)  (5) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und beschreiben  (6) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren  (7) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben […]  (10) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen […] |
| **2.1. Bewegungskompetenz**  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken  **2.2. Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3. Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4. Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) turnerische Grundtätigkeiten unter erschwerten Bedingungen […], Grundtätigkeiten […] ausführen  (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)  (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (8) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren  (9) aus Grundtätigkeiten des Turnens, [...] Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren [...] | ***Unterrichtsvorhaben: Wir turnen im Team und gestalten aus Bewegungsfertigkeiten an zwei verschiedenen Geräten eine Gruppenkür.***  Üben der Bewegungsfertigkeiten in Kleingruppen mithilfe verbaler und visueller Hilfen  Eigenständiges Gestalten einer Gruppenübung aus den Bewegungsfertigkeiten  Präsentation der selbstständig erarbeiteten Gruppenkür mit Musik | Geräte:  z. B. Boden und Trapez (Schaukelringe)  Bewegungsfertigkeiten am Boden: Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts, Sprungrolle, Handstandabrollen, Rad, Kerze, Standwaage, Sprünge, akrobatische Elemente wie Flieger, Stuhl, Pyramiden  Bewegungsfertigkeiten am Trapez:  Tippschwingen, Sturzhang, schaukeln im Sitzen und Stehen, Kniehang (freihändig) und Abgänge vom Gerät  Lernkarten  Eine Gruppe besteht aus 12 Schülerinnen bzw. Schülern, die in vier Kleingruppen A – D untergliedert wird.  Die Lehrperson gibt Anregungen für verschiedene Darbietungsformen. Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, die Gruppenkür eigenständig zu komplettieren, wobei nicht alle die gleichen Übungen ausführen müssen.  Alternative Vorgehensweise:  Um das selbstständige Gestalten zu erleichtern, erarbeiten die Gruppen unter Anleitung der Lehrperson eine Gruppenkür.  L BTV, PG, MB |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.4: Bewegen im Wasser  ca. 26 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und beharrlich verfolgen“* (ca.12 Stunden)In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler ihr Wasserbewegungsgefühl durch große Umfänge verbessern. Selbstständiges Üben und die Übernahme von Verantwortung für den Lernerfolg stehen im Fokus.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Wir lernen andere zu retten“* (ca. 8 Stunden)In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler ihr Wasserbewegungsgefühl verbessern und ihre Rettungsfähigkeit erweitern. Mutsituationen und der Umgang mit Angst können in Abhängigkeit von der Lerngruppe thematisiert werden.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Sprünge vielfältig wagen und verantworten“* (ca. 6 Stunden)In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler ihr Bewegungsrepertoire erweitern, der Umgang mit Angst wird thematisiert. Die Leistungsperspektive kann beim gemeinsamen Erarbeiten von Bewertungskriterien für die Sprünge in den Vordergrund gerückt werden.  *Sportpädagogische Perspektiven*: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Etwas wagen und verantworten  Das Leisten erfahren und reflektieren | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und beharrlich verfolgen***   * eigenverantwortliches Üben:   „Trainingsprogramm“ wird zu Beginn des Unterrichts auf eine Flipchart geschrieben,  Differenzierung über Geschwindigkeit, Anzahl und Dauer der Pausen wird von den Schülerinnen und Schülern in Eigenregie geregelt   * Technikerwerb in Partnerarbeit (Schüler-Feedback) * Ausdauertest | Die Übernahme von Verantwortung für den Lernerfolg steht im Fokus.  Bessere Schwimmer erhalten motivierende Zusatzaufgaben.  Lernaufgaben, Beobachtungskarten und Videoaufnahmen  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(7) G:** […] nennen  L PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten | (1) zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale […] über eine Strecke von 25 m demonstrieren  (2) eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen  (3) 400 m in höchstens 25 Minuten schwimmen, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage  (6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (7) wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären  (8) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten  (9) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren | (8) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten  (9) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen  (10) Wassersprünge variieren | ***Unterrichtsvorhaben: Sprünge wagen und verantworten***   * gemeinsame Erarbeitung von Bewertungskriterien für die Sprünge (z. B. Schwierigkeit, Ausführung, Ästhetik) * Erlernen verschiedener Sprünge * Sprungwettkampf | Umgang mit Angst thematisieren (z. B. Selbstsuggestion, schrittweise Erhöhung der Schwierigkeit)  L PG |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten | (4) sich beim Tauchen orientieren (zum Beispiel nach Ringen tauchen, durch Reifen tauchen)  (5) einen Transportgriff anwenden  (6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (8) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten  (9) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen | ***Unterrichtsvorhaben: Wir lernen andere zu retten.***   * Transportgriff (z. B. Achselschleppgriff oder Kopf-Schleppgriff) * Tauchen mit verschiedenen Aufgaben * Sich unter Wasser bewegen, orientieren und verständigen * Atemregulierung bewusst vornehmen und die Zeitdauer des Atemanhaltens verlängern * Mit kontrollierten Kopfbewegungen die Bewegungsrichtung des Körpers steuern * Mutsituationen erleben | Einsatz von Lernkarten  Umgang mit Angst thematisieren  L PG |

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.6: Fitness entwickeln – integriert |

|  |
| --- |
| Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum:  ca. 19 Std. |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.) in Abhängigkeit von der Lerngruppe und regionalen bzw. örtlichen Gegebenheiten. Eventuell können auch Stunden zur freien Verfügung ausgewiesen werden*.* |

Sport – Klasse 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.1: Spielen  ca. 16 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Erfolgreich gegeneinander Fußball spielen im Spiel 3 : 3“* (ca. 8 Stunden):  Das Unterrichtsvorhaben basiert auf den Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnissen der Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 5 und 6. So kennen sie z. B. die Dreiecksaufstellung als Grundordnung im Angriff. Da die Schülerinnen und Schüler in dieser Altersstufe noch große Schwierigkeiten in der Verarbeitung von weiten Flugbällen haben, wird vorwiegend mit Flachpässen über kürzere und mittlere Distanzen gespielt. Auf diese Weise werden die technischen Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler reduziert. Im Bereich der Taktik liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung des Freilaufens und Zusammenspielens. Die Lernprozesse sollen spielnah und genetisch entwickelt werden.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen  Vorbemerkung zum Unterrichtsvorhaben*: „Das Fußballspiel für alle gemeinsam spielbar machen“* (ca. 8 Stunden):  Das Unterrichtsvorhaben folgt dem Ziel, das Spiel situativ so anzupassen, dass Kooperation und reale Chancengleichheit in der konkurrenzorientierten Spielform Fußball gefördert werden können und ein ergebnisoffenes Spiel entsteht, an dem sich alle Schülerinnen und Schüler gleichermaßen beteiligen können. Mögliche Spielvariablen sind z. B. Regeländerungen, Material, Spielfeldgröße und Spielerzahl. Die Spielfähigkeit im Sinne von regelbewusstem Handeln und Fair Play wird gefördert.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Erfolgreich gegeneinander Fußball spielen im Spiel 3 : 3***   * Konfrontation mit dem normierten Wettkampfspiel 3 : 3 in Form eines Turniers * Die Bedeutung des Miteinanders für erfolgreiches Spielen durch das Sammeln von Kontrasterfahrungen in konkurrenz- und kooperationsorientierten Spielsituationen erkennen * Basisfertigkeiten (Passen, Dribbeln, Torschuss) zur Steigerung der gemeinsamen Spielfähigkeit üben * Verbessern des Zusammenspiels durch Anwendung von individual- und gruppentaktischen Maßnahmen * Umschalten zwischen Angriff und Abwehr * Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Angriffsmittel in einem Turnier anwenden | Beobachtungsbogen mit Aufgaben wie:  Sind alle Spielerinnen und Spieler gleichermaßen am Spiel beteiligt?  Erkennst du eine taktische Grundaufstellung, -ausrichtung?  Welche Regeln werden häufig nicht eingehalten?  Reflexion des Beobachtungsbogens → Klärung der Spielprobleme: Verbesserung der technischen Fertigkeiten (Passen, Dribbeln, Torschuss) und taktischen Fähigkeiten; Erkennen der Bedeutung des Miteinanderspielens  Aufgabenkarten zu verschiedenen Basisfertigkeiten (Binnendifferenzierung durch gestufte Lernhilfen mit Übungsformen)  Aufgabenkarten mit verschiedenen taktischen Spielsituationen (z. B. Freilaufen auf den Flügeln, Passen und laufen und ersetzen, Doppelpass, Hinterlaufen, Umschalten von Angriff auf Abwehr)  Lösung der taktischen Spielsituationen erfolgt durch die Schülerinnen und Schüler (Gruppenarbeit)  Schülerinnen und Schüler erkennen die Notwendigkeit einer Kommunikation untereinander (Binnendifferenzierung durch gestufte Lernhilfen mit Übungsformen zur Schulung des Verhaltens in verschiedenen individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen).  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(6): E:** […] erkennen, beschreiben und erklären  **(7) E:** […] nennen und erläutern erklären  Turnierform „Kaiserspiel“:  Die 4 Spielfelder unterscheiden sich durch unterschiedliche Tore.  Selbst- und Partnerdiagnosebogen zur Selbsteinschätzung bzw. als Feedback  **L BTV, MB** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.3. Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  4. […] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4. Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden  (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […]  (3) mannschaftstaktische Elemente […] im reduzierten Zielspiel anwenden  (5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben  (6) Spielsituationen auf Darstellungen […] erkennen und beschreiben  (7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen  (8) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren  (11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen  (12) mit Emotionen […] umgehen und sie reflektieren |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3. Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln  5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen  (10) Spielleitungsaufgaben übernehmen  (11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen  (12) mit Emotionen [...] umgehen und sie reflektieren  (13) Spielregeln angeleitet variieren [...]  (14) Spiele wettkampfgemäß organisieren | ***Unterrichtsvorhaben: Das Fußballspiel für alle gemeinsam spielbar machen***   * Kennenlernen verschiedener Fuß-Ball-Spiele und den „Witz des Spiels“ begreifen, z. B. Kreisfußball (Kemari), Kegelfußball * Reflexion: Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser Spiele in Bezug auf das normierte Fußballspiel * Erkenntnis: Kern des Fuß-Ball-Spiels = Ball mit dem Fuß in ein Ziel zu befördern. Spielidee Fußball = unterschiedliche Spiele mit unterschiedlichen Regeln, wovon eines unser normiertes Wettkampfspiel ist. * Erarbeitung: Funktion von Regeln, Kriterien für ein funktionierendes Spiel (Ergebnisoffenheit, Chancengleichheit, Beteiligung aller Spielerinnen und Spieler) * Richtig Fußball spielen – Konfrontation mit dem normierten Fußballspiel in heterogenen Teams, Analyse der erkannten Spielprobleme und Erarbeitung von Lösungsvorschlägen * Erprobung individueller „Handicaps“, um die Heterogenität in und zwischen den Mannschaften auszugleichen und die Spielfähigkeit durch Kooperation aller Teammitglieder zu fördern. * Die „Probe aufs Exempel“ – ein Abschlussturnier zur Überprüfung der Wirkung der „Handicaps“ für ein funktionierendes Spiel | Flipchart  Entwicklung, Erprobung und Reflexion von Regeln als Grundlage für ein funktionierendes Fußballspiel für alle  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(13) E:** […] angeleitet variieren  Schülerinnen und Schüler entwickeln mit Unterstützung durch die Lehrperson „Handicaps“.  Schülerinnen und Schüler weisen die Handicaps den einzelnen Spielerinnen/Spielern zu.  F SPOPROFILP  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.2.1.5).  Inaktive Schülerinnen und Schüler fungieren als Beobachter, Schiedsrichter und Handicap-Kontrolleure (Beobachtungsbogen).  L BTV, PG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.2: Laufen, Springen, Werfen  ca. 16 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler festigen und erweitern ihr Bewegungsrepertoire sowie ihre Bewegungssensibilität. Sie verbessern ihre konditionellen Voraussetzungen und ihre Bewegungsqualität. Sie erkennen ihre Leistungsfortschritte, verbessern ihre Selbsteinschätzung und erfassen die Bedeutung des Übens.  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Vom Werfen zum Stoßen“* (ca. 5 Stunden)  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben*„Wie springe ich möglichst hoch?“* (ca. 6 Stunden)  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben*„Die Leistung im leichtathletischen Team-Wettkampf – 2 aus 4“* (ca. 5 Stunden)  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Vom Werfen zum Stoßen***  Über vielfältiges Werfen verschiedene Wurfarten erfahren:   * Vom Ein-Schritt-Wurf über den Drei-Schritt-Wurf zum Schlagwurf „Drei-Plus“ * Drehwürfe mit Fahrradreifen, Tennisringen, Schleuderbällen * über Schockwürfe mit Ganzkörperstreckung und Beineinsatz zum Stoßen * Einführung des Stoßens mit Medizinbällen ( > 1,5 kg) und Angehtechnik | Werfen auf hohe Ziele, verschiedene Entfernungen, schnell und kräftig werfen  Verschiedene Wurfgeräte, z. B. Wurfstäbe, Pfeifbälle, Flatterbälle  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(7) E:** […] nennen, beschreiben und erklären  **(9) G**: […] bei anderen […] erkennen und benennen  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (3.2.1).  L PG |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren;  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern   * 1. **Sozialkompetenz**   1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen verlässlich helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln  5. […] kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  6. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  4. […] verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten | (3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und schleudern […]  (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin  (6) […] zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (7) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen und beschreiben […]  (8) die eigene Leistung realistisch einschätzen  (9) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen […] erkennen, benennen und korrigieren  (10) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren […] |
| ***Unterrichtsvorhaben: Wie springe ich möglichst hoch?***   * Schersprung * Flop mit kurvenförmigem Anlauf; Erarbeitung von Anlauf (Radius), Absprung (Entfernung zur Latte), Sprungbein und Körperstreckung im Flug, Körperhaltung bei Lattenüberquerung, Landung auf dem Rücken | Als Vorbereitung auf das Hochspringen kann Koordinationsschulung über Seilspringen und Sprungkraftschulung im Sprunggarten mit verschiedenen Hindernissen und Sprungbahnen durchgeführt werden.  Technikverbesserung in Partnerarbeit  Lehrvideos zu den verschiedenen Hochsprungtechniken, z. B. bei YouTube  Arbeitskarten, Kann-ich-Karten zur Selbsteinschätzung und Beobachtungsbögen für Schüler-Feedback  Animierte Bildreihen unter: www.sportunterricht.de  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (3.2.1).  L PG, MB |
| ***Unterrichtsvorhaben: Die Leistung im leichtathletischen Team-Wettkampf – 2 aus 4***  Die Schülerinnen und Schüler führen in Kleingruppen (an die Gruppengröße angepasst) einen Teamwettkampf durch, bei dem jede/r in zwei der leichtathletischen Disziplinen startet (75 m, Sprint, Weitsprung oder Hochsprung, Ballweitwurf, 12-Minuten-lauf). Innerhalb der Gruppe müssen alle Disziplinen mindestens zweimal absolviert werden.  Individuelle Leistungen werden im Team zur Gruppenleistung zusammengeführt. | Eine gute individuelle Selbsteinschätzung und geschicktes Taktieren innerhalb der Kleingruppe führen zu einer erfolgreichen Gruppenleistung.  Die Regelung über die zu wählenden Disziplinen kann weiter eingeschränkt werden, z. B. eine Laufdisziplin muss gewählt werden.  Die Ergebnisse werden auf einer Wettkampfkarte dokumentiert.  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (3.2.1).  L BTV, PG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.3: Bewegen an Geräten mit Pflichtbereich  3.2.1.6: Fitness entwickeln integriert  ca. 16 Std.+ 6 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler sollen durch dieses Unterrichtsvorhaben eine umfassendere und differenziertere Vorstellung über Fitness erhalten. Sie erfahren, wie in einem Inhaltsbereich, hier Bewegen an Geräten, Fitness zum Thema wird. Damit wird die Wechselwirkung zwischen spezifischen Anforderungen unterschiedlicher Sportarten und Fitness verdeutlicht. Die Gemeinsamkeiten und Unterschiede einer gesundheits- und sportorientierten Fitness werden reflektiert. Da Trainingsprozesse häufig durch Fremdbestimmung und Manipulation gekennzeichnet sind, sollen sich die Schülerinnen und Schüler kritisch und differenziert damit auseinandersetzen.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln  Etwas wagen und verantworten | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Entwicklung von turnerischen Fähig- und Fertigkeiten an Hang- und Stützgeräten zur Erweiterung von Bewegungserfahrungen und Erwerb von Wissen über die dazu notwendige Fitness***  Hängen – Schwingen – Stützen – Wir erarbeiten turnerische Grundelemente für Hang- und Stützgeräte mit Hilfe von spielerischen Übungen.  Training der beim Hängen, Stützen und Schwingen geforderten Muskelgruppen mit Hilfe eines selbst erstellten Kraft(ausdauer)-zirkels und Reflexion über den Fitnessbegriff  Erweiterung des turnspezifischen Kraftausdauerzirkels zu einem gesundheitsorientiertem Fitnesstraining  Entwicklung von turnerischen Fähig- und Fertigkeiten am Parallelbarren und an den Schaukelringen und deren Erprobung:   * „Stützen“ und „Schwingen“ am Parallelbarren * „Hängen“ und „Schaukeln“ an den Schaukelringen * Wiederholung der Rolle vorwärts am Boden und ihrer Bewegungsmerkmale zur Festigung der Rollbewegung als Grundlage für Rollerfahrungen an Geräten   Die Bedeutung der Beweglichkeit für das Turnen am Barren und an den Schaukelringen erfahren und erkennen  Präsentation der Gruppenchoreografien | 4 Stationen:   * “Hängetorwart” * “Stützwandern” * “Korbleger” * “Matte überwinden”   Gruppenarbeit  Aufgabenkarten mit Leitfragen und Bewegungsaufgaben  Lern- und Aufgabenkarten: Abbildung der Muskelgruppe; Funktion der Muskelgruppe  Belastung subjektiv erfahren und einschätzen  Zusammenstellung eines Kraftausdauerzirkels mithilfe vorgegebener Übungen (Stationskarten)  Reflektierte Erarbeitung zentraler Bewegungsmerkmale (z. B. für die Oberarmrolle am Parallelbarren/den Oberarmstand mit Abrollen zur Erweiterung normgebundener turnerischer Bewegungserfahrungen, Drehungen um die Längsachse sowie von Abgängen an den Schaukelringen)  Erfahrungsorientierte Erarbeitung einer Dehnmethode und Ableitung der Regeln für eine korrekte Durchführung  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(5) G:** […] nennen  **(6) G**: […] bei anderen […] erkennen und benennen  Angeleitete Entwicklung eines Kriterienkatalogs zur Reflexion und Bewertung  Zusätzlich möglich:  Selbstständige und schülerorientierte Erarbeitung einer Gruppenchoreografie (normungebundene und normgebundene Bewegungsmöglichkeiten)  L PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen […] entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  4. […] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  4. […] verantwortungsvoll handeln  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | **Pflichtbereich 3.2.1.3: Bewegen an Geräten**  (1) die turnerischen Grundtätigkeiten […] an unterschiedlichen Geräten […] und Gerätekombinationen anwenden  (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten [...] ausführen [...]  (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)  (4) […] zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (5) leistungsbestimmende Merkmale [...] nennen und beschreiben  (6) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler [...] erkennen, benennen und korrigieren  (7) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben [...]  (8) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren  (9) aus Grundtätigkeiten des Turnens, [...] Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren [...]  (10) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen [...] selbstständig und in der Gruppe lösen [...]  **Pflichtbereich 3.2.1.5: Fitness entwickeln**  (1) [...] entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen [...]  (2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden  (3) ein individuelles Fitnesstraining [...] ausführen  (5) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben  (7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen  (8) das Herz-Kreislauf-System sowie wichtige Muskelgruppen funktional beschreiben [...]  (9) Fitnessübungen [...] zielgerichtet auswählen  (10) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren [...]  (11) schulische und außerschulische Möglichkeiten (auch medialer Art) zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen |

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.4: Bewegen im Wasser  nur Klasse 7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.5: Tanzen, Gestalten, Darstellen  ca. 12 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungserfahrung und ihr Bewegungsrepertoire in Bezug auf Körperwahrnehmung und Ausdruck. Sie drücken sich über den Körper rhythmisch und tänzerisch aus. Sie kooperieren bei der Entwicklung von Choreografien und sind in der Lage, diese zu präsentieren. Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistung und die von Mitschülerinnen und Mitschülern einschätzen.  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Wir gestalten eine tänzerische Choreografie und präsentieren sie“*  Nach dem Prinzip der „Bausteinmethode“ erlernen die Schülerinnen und Schüler den Umgang mit Bewegungsmotiven und Tanzschritten. Sie lernen Grundprinzipien der Bewegungsgestaltung und des Choreografierens kennen und wenden diese praktisch an. Fertigkeiten und Kenntnisse aus den Klassen 5 und 6 werden vertieft und erweitert. Für das Gelingen der gestalterischen Aufgabe in der Kleingruppe sind ein wertschätzender Umgang und eine angemessene Kommunikation miteinander wichtig.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten eine tänzerische Choreografie und präsentieren sie.***  Erarbeiten von anspruchsvolleren vorgegebenen Grundschritten (aufbauend auf Grundschritten aus Kl.5/6, z. B. Cha-Cha-Cha), als Differenzierung mit Armbewegungen  Erkennen der Liedstruktur und Zuteilung/Zuordnung der Schritte  Erarbeiten, Einüben und Festigen einer Bewegungsverbindung (z. B. durch Variation der Reihenfolge oder veränderte Aufstellungsformen)  Erarbeiten von Gestaltungskriterien  (z. B. Raum, Zeit, Dynamik und deren Variationsmöglichkeiten)  Umsetzung eigener Ideen in Kleingruppen und Erarbeitung der Gruppenchoreografie  Dokumentation der Schrittfolgen und Laufwege  Gemeinsame Reflexion der Arbeitsergebnisse in Kleingruppen anhand eines Beobachtungsbogens (Gestaltungskriterien)  Präsentation in Kleingruppen | Deduktives Vorgehen, visuelle Hilfen für Reihenfolge/Schritte  Verschiedene konkrete Gestaltungsaufträge für je ca. 6 - 8 Zählzeiten pro Team (z. B. Raumwege, Aufstellungsformen oder Einsätze)  Liedauswahl durch Schülerinnen und Schüler mithilfe der Lehrkraft (deutlicher Rhythmus, eindeutige Liedgliederung, Liedtext beachten)  Vorgegebene Motive durch eigene Bewegungen ersetzen  Mögliche Variationen: - Klasse tanzt einen Teil zusammen (z. B. Strophe 1 / Refrain 1) - Kleingruppen tanzen/integrieren eigene Teile - Lehrkraft koordiniert Einsätze der Kleingruppen  Präsentationsmöglichkeiten (Schulfest, Begrüßung Fünftklässler, Abschlussfeier etc.)  Mögliche Beobachtungsaufgaben: Rhythmus, Synchronität, Raumwege, Aufstellungsformen, Ideen/Originalität  Videoaufnahmen  Thematisierung der Aspekte:  Aufgang/Abgang der Vorführenden,  Zuschauerverhalten  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(6)** **G:** […] nennen  **M:** nennen […] erkennen und benennen  **E:** nennen und die Bewegungsqualität bei anderen erkennen und bewerten  **(7) G**: -  **M**: einfache Funktionen von Rhythmus […]  **E:** Funktionen von Rhythmus auf Bewegungsabläufe anwenden (z. B. Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden)  F MUS  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.2.1).  L BTV, PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegungen ausdrücken  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (1) weitere tänzerische Grundformen rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren  (2) vorgegebene Bewegungen in komplexeren Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen  (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (5) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren  (6) Kriterien von Bewegungsqualität nennen und die Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen  (7) einfache Funktionen von Rhythmus auf Bewegungsabläufe anwenden (z. B. Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden)  (8) eine Bewegungsverbindung mit oder ohne Handgeräten umgestalten und in einer Paar- oder Gruppengestaltung präsentieren |

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.6: Fitness entwickeln – integriert in 3.2.1.3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wahlpflichtfach 3.2.2.1: Miteinander/gegeneinander kämpfen  ca. 14 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Ziel des Unterrichts ist es, dass die Schülerinnen und Schüler gegenseitig Verantwortung übernehmen und enges Kooperieren erlernen, ehe sie in Wettkämpfen konkurrieren. Ein Repertoire an technisch-taktischen Lösungen in Zweikampfsituationen am Boden und im Stand wird erarbeitet, die Verantwortung für den Partner steht dabei immer im Vordergrund.  *Sportpädagogische Perspektiven*: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Etwas wagen und verantworten | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben:* *Gemeinsam kämpfen lernen***   * Kooperations- und Vertrauensspiele * Zieh- und Schiebekämpfe * Ordnungsrahmen, Rituale und Regeln (Regelplakat, Kleidung, Sicherheit) * Kämpfe am Boden um Raum und um Gegenstände * Kämpfe am Boden um Körperlage (z. B. Schildkröte umdrehen/Drehtechnik, Haltetechniken liegend, Befreiungstechniken am Boden) * Kämpfe am Boden:   + eigene Kampfspiele entwickeln * Kämpfe im Stand:   + um Gegenstände   + um Raum * spielerische Technikvermittlung/Bewegungsvermittlung:   + Wurftechniken   + Falltechniken * Fintieren und Kontern * Ein Turnier organisieren und durchführen * Eine Partner/Gruppen-Choreografie entwerfen und präsentieren | Überprüfung, ob in Klasse 5/6 bereits „Miteinander/gegeneinander kämpfen“ unterrichtet wurde, gegebenenfalls Wiederholung der Regeln, Anbahnung des Körperkontakts etc.  Checkliste zum Drehen, Halten/Fixieren und Befreien  Chancengleichheit herstellen, mit Einschränkungen/Handicap kämpfen  Aus Sicherheitsgründen sollten freie Kämpfe im Stand in der Regel nicht durchgeführt werden.  Chancengleichheit herstellen, mit Einschränkungen/Handicap kämpfen  L BTV, PG  Link:  <https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2016/fb4/06_vorhaben/2_kaempfen/>  (zuletzt geprüft am 26.04.2017)  (Hinweis: Das Vorhaben wird auch auf dem gleichen Server für die Sekundarstufe vorgestellt. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung war dieser aber noch nicht verfügbar.) |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fitness, wahrnehmen und verstehen  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf- (zum Beispiel Hüftwurf, Beinangriff außen) und Bodentechniken ausführen und anwenden  (2) taktische Fähigkeiten […] beim Kämpfen anwenden  (3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (4) die Fallprinzipien […] nennen  (5) Funktionen einer Konter-, Ausweich-, Fall- oder Wurfbewegung nennen  (6) Möglichkeiten nennen, um Chancengleichheit bei Zweikämpfen herzustellen  (7) Rituale und Regeln des Zweikämpfens einhalten, anpassen und deren Bedeutung erklären  (8) ein Zweikampfturnier (zum Beispiel Sumo-Turnier) mit Unterstützung planen […] und ausführen |

|  |
| --- |
| Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum  ca. 25 Stunden |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.) in Abhängigkeit von der Lerngruppe und regionalen bzw. örtlichen Gegebenheiten. Eventuell können auch Stunden zur freien Verfügung ausgewiesen werden*.* |

Sport – Klasse 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.1: Spielen  ca. 16 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Grundstruktur eines Spiels und sind in der Lage, aktiv an Spielen teilzunehmen, sie zu verändern und umzugestalten. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten, ihre Regelkenntnisse und ihre Spielfähigkeit sportspielspezifisch. Sie kooperieren in homogenen und heterogenen Mannschaften, konkurrieren in Wettkämpfen fair und regulieren dabei ihre Emotionen.  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Den Anforderungen eines Handballspiels gewachsen sein – Spielsituationen wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln“*  Das Unterrichtsvorhaben basiert auf den Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnissen der Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 5 bis 8. Zu Beginn werden Grundtechniken wiederholt, um ein gelungenes Zusammenspiel zu ermöglichen. Der Fokus liegt daraufhin auf der Verbesserung des Zusammenspiels durch Anwendung individual- und gruppentaktischer Maßnahmen, indem Taktibausteine kennengelernt und eingeübt werden. Die Organisation und Durchführung eines Turniers ist Abschluss des Vorhabens.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Den Anforderungen eines Handballspiels gewachsen sein – Spielsituationen wahrnehmen und angemessen handeln***   * Basisfertigkeiten Werfen, Passen ohne und mit Gegenspielern, Prellen * Gruppentaktische Maßnahmen wie Stoßen auf Lücke * Verbessern des Zusammenspiels durch Anwendung individual- und gruppentaktischer Maßnahmen * Klärung der Spielpositionen im 4 : 4 Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr * Tempogegenstoß *(schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff)* * Individual-, gruppen und mannschaftstaktische Angriffsmittel in einem Turnier anwenden (Klassen- oder Schulturnier, 4 : 4) | Wiederholung der Grundtechniken  Schulung der Umschaltfähigkeit durch Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen in kleinen Spielen: z. B.   * zwei unterschiedliche Spiele (mit unterschiedlichen Bällen, Regeln und Regelungen zum Punkterfolg) auf einem Spielfeld spielen * veränderte Regeln bei unterschiedlichen akustischen oder visuellen Signalen * Zusatzoptionen wie z. B. nach 10 erfolgreichen Pässen oder Punkten in einem Parteiballspiel (z. B. Angriff auf ein Tor, Schlagwurf auf ein Hütchen oder auf eine Markierung an der Wand etc.)   Sektorenspiele (Mittel- und Außensektor), um die Positionen und deren spezifische Aufgaben kennenzulernen  Unterstützender Einsatz visueller Hilfen (z. B. Taktiktafel oder auch Plastikbecher auf einer kleinen blauen Turnmatte)  Der Einsatz von kurzen Videosequenzen/Auszügen aus einem Handballspiel und deren “Nachstellung” durch die Schülerinnen und Schüler wäre denkbar.  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(6) E:** […] erkennen, beschreiben und erklären  **(7) E:** nennen und erläutern  Förderung des (gruppen- und mannschaftstaktischen) Zusammenspiels durch Etablierung fester Mannschaften während des gesamten Unterrichtsvorhabens. Schülerinnen und Schüler können z. B. innerhalb ihres Teams Auftakthandlungen absprechen, sich als Mannschaft einspielen und ihre spielerische Leistung für das Turnier optimieren.  Beobachtungskarten  Im Zielspiel (4 : 4) hinsichtlich Spielerpositionen, individual- und gruppentaktischen Verhaltens (z. B. Auftakthandlung: beim Täuschen auf Lücke gehen), zum Tempogegenstoß (“abschlussentfernte” Seite startet zuerst, hängende Mitte (unterschiedliche Höhe), Außenspieler ziehen nach innen)  Die Schülerinnen und Schüler können mithilfe unterstützender Materialien zum Turniermodus (Anzahl der Mannschaften und Gruppen, Spielerzahl in einer Mannschaft) ein Klassenturnier konzipieren und durchführen. Sie erstellen einen Turnierplan, führen den Wettkampf ohne oder mit Schiedsrichter durch, protokollieren Spielergebnisse und werten entsprechend aus.  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.2.1).  L BTV, PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten  5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten – auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden  (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […]  (3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff) im reduzierten Zielspiel anwenden  (5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben  (6) Spielsituationen auf Darstellungen […] erkennen und beschreiben  (7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen  (8) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren  (9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen  (12) mit Emotionen […] umgehen und sie reflektieren  (15) Spiele wettkampfgemäß organisieren |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.2 Laufen, Springen, Werfen  ca. 8 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: *„Erarbeitung einer individuellen Kugelstoßtechnik aufgrund eigener Erfahrung“*  Im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens sollen die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass standardisierte sportliche Techniken aus dem Spitzensport nicht einfach in den Schulsport übernommen werden können. Vielmehr muss eine für die Schülerin bzw. den Schüler angemessene Technik entwickelt werden. Um die Bewegungsaufgabe („Stoße möglichst weit!“) bestmöglich zu lösen, müssen die Schülerinnen und Schüler die Einflussfaktoren auf die Stoßweite kennen. Diese Kenntnisse erwerben sie im explorativen Umgang mit den verschiedenen Einflussgrößen.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben:* *Erarbeitung einer individuellen Kugelstoßtechnik aufgrund eigener Erfahrung***  Spielerische Entwicklung von koordinativen Fähigkeiten für das Kugelstoßen an Stationen  Aufgabe: „Überlegt euch, welche Faktoren es ausmachen, dass eine Kugel/ein Medizinball weit gestoßen wird.“  Entdeckung der maßgeblichen Einflussfaktoren auf die Stoßweite mithilfe eines Stationenbetriebs  Aufgabe: „Stoße möglichst weit!“  An jeder Station wird besonderes Augenmerk auf Ausführungsfaktoren gelegt:   * Station 1: Bedeutung der Abflugrichtung (kontrastierend: flacherer oder steilerer Winkel) * Station 2: Bedeutung der Armbewegung (kontrastierend: Der Nicht-Stoßarm wird während der gesamten Bewegung auf dem Rücken gehalten.   Und: Der Nicht-Stoßarm wird als Schwungelement eingesetzt, mit welchem so viel Schwung wie möglich geholt wird.)   * Station 3: Einfluss der Oberkörperrotation (kontrastierend: rotierender Oberkörper – steifer Oberkörper) * Station 4: Einfluss der Beine (kontrastierend: gestreckte Beine – gebeugte Beine)   Reflexion: Welche Faktoren beeinflussen die Stoßweite?  Auswertung und Ergebnissicherung  Erproben von Variationen zur **Bewegungsausführung beim Standstoß** durch Stationenbetrieb:   * Station 1: Beteiligung des Nicht-Stoßarms * Station 2: Position/   „Geometrie“ der Beine   * Station 3: Ausführungsgeschwindigkeit * Station 4: Gelenkstellung der Knie   Auswertung und Ergebnissicherung  **Vorbeschleunigung beim Kugelstoßen**: Variationsmöglichkeiten erproben  Individuelle Gestaltung dieser Technik durch die Schülerinnen und Schüler  Üben der individuellen Kugelstoßtechnik | Stationen mit verschiedenen Medizinball-Stößen:  - ein- und/oder beidarmiges Stoßen zu Partner/in  - Stoßen auf Ziele an der Wand  - Stoßen in Zonen oder auf Matten - Stoßen über eine gespannte Leine zu Partner/in - … (Diese Übungen eignen sich auch zum Erwärmen/zum Einstieg in die weiteren Stunden.)  Vermutungen werden auf Flipchart/Plakat notiert (Hypothesenbildung).  Mit Medizinball oder Kugel (Vorerfahrung beachten)  Stationenkarten  Methode des differenziellen Lernens  An den Stationen entdecken die Schülerinnen und Schüler innerhalb ihrer Gruppe die Einflussfaktoren und überprüfen ihre Hypothesen.  Gruppenarbeit  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(7) G:** […] nennen  **M:** […] nennen und beschreiben  **E:** […] nennen, beschreiben und erklären  **(9) G:** […] erkennen und benennen  Beobachtungskarten  Aufgabenkarten und Beobachtungskarten  Schülerinnen und Schüler bilden Gruppen, stoßen, beobachten und dokumentieren die Varianten.  Einsatz von Medien möglich (z. B. YouTube, Bildreihen etc.)  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.2.1).  L PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen [...]  (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Stoß/Wurf jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen  (6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (7) leistungsbestimmende Merkmale nennen und beschreiben [...]  (8) die eigene Leistung realistisch einschätzen  (9) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln [...] erkennen, benennen und korrigieren  (10) die eigenen Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren [...] |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.3: Bewegen an Geräten  ca. 16 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Überschlagen rückwärts am Boden – der Flick-Flack“* (8 Stunden)  Bei diesem Unterrichtsvorhaben steht eine Bewegungsfertigkeit im Mittelpunkt, die zunächst als zu anspruchsvoll erscheint. Es geht jedoch nicht darum, sie in Perfektion zu beherrschen. Das didaktische Kriterium ist die Attraktivität dieser Bewegungsfertigkeit und die Möglichkeit der Differenzierung sowie die Möglichkeit, Erfahrungen seitens der Schülerinnen und Schüler zu nutzen. Die Mitgestaltung des Unterrichts durch die Schülerinnen und Schüler fördert die Selbstverantwortung für den Lern- und Übungsprozess. Sie können bewusst entscheiden, wie weit sie innerhalb des Lernprozesses in Abhängigkeit ihrer Voraussetzungen gehen möchten. Dabei sollen sie gleichzeitig aufgefordert werden, so viele Lernschritte wie möglich auszuführen.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Etwas wagen und verantworten  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: *Schülerinnen und Schüler gestalten aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten an selbstgewählten Gerätekombinationen eine kreative Gruppenkür* (8 Stunden)  Die Schülerinnen und Schüler sollen selbst organisiert aus akrobatischen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten ein kreatives Gemeinschaftswerk gestalten und so das Sich-Bewegen an Geräten zum Gruppenerlebnis werden lassen. Beim Üben der Bewegungsfertigkeiten und der Entwicklung der Choreografie helfen sich die Schülerinnen und Schüler durch gegenseitiges Feedback. Auf diese Weise erkennen sie die Bedeutung von Rückmeldungen im Übungsprozess und verbessern ihre Bewegungskompetenz sowie ihre personalen und sozialen Kompetenzen.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Überschlagen rückwärts am Boden – der Flick-Flack***  Demonstration der Bewegung (Eigenrealisation oder Video)  Aufgabe: Schülerinnen und Schüler sollen einen Handstützüberschlag rückwärts („Flick-Flack“) turnen  Entwicklung der Bewegungsvorstellung durch   * bewegte und statische Bilder * Bewegungsbeschreibung   Reflexion: Ganzheitliches Lernen in der Regel nicht möglich. Wie gehen wir vor? Haben wir Vorerfahrungen aus ähnlichen Bewegungen?  Methodisches Vorgehen:   * Kennenlernen der ungewohnten „Auf-dem-Kopf-Position“ * Kennenlernen der optimalen Ausgangsposition * Kennenlernen der Gesamtbewegung unter reduzierter Dynamik * Kennenlernen der Energiezufuhr * Zielbewegung | Video (z. B. YouTube)  Lernkarten mit Phasenbild und Bewegungsbeschreibung  z. B. unter www.sportunterricht.de  Lernkarten für das Sichern und Helfen  Beobachtungskarten für die Partnerrückmeldung  z. B. Erfahrungen beim Hochsprung „Flop“  **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(5) G:** […] nennen  **M:** […] nennen und beschreiben  **E:** […] nennen und erklären  **(6) G:** […] erkennen und benennen  **M:** […] erkennen, benennen und korrigieren  **E:** […] erkennen, benennen und korrigieren  Stationskarten mit Lernaufgaben und Abbildungen;  Aufgaben sind relativ offen formuliert;  Partnerbeobachtungsaufgaben zur Rückmeldung;  z. B. optimale Ausgangsposition vor der Weichbodenmatte, vor der eine Zauberschnur gespannt ist; Sprung über die Zauberschnur rückwärts und Landung in Rückenlage auf dem Weichboden  L BTV, PG, MB |
| **2.1. Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.3. Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  4. […] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4. Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten […] ausführen […]  (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)  (5) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und beschreiben  (6) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren  (7) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben […]  (10) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen […] |
| **2.1. Bewegungskompetenz**  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken  **2.2. Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  **2.3. Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4. Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) turnerische Grundtätigkeiten […] unter erschwerten Bedingungen […] ausführen  (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten […] ausführen […]  (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)  (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (8) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren  (9) aus Grundtätigkeiten des Turnens [...] Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren [...]  (10) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen […] | ***Unterrichtsvorhaben: Schülerinnen und Schüler gestalten aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten an selbstgewählten Gerätekombinationen eine kreative Gruppenkür***  Aufgabe: Schülerinnen und Schüler entwickeln eigenständig eine Gruppenkür aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten.  Auswahl und Üben der verschiedenen Bewegungsfertigkeiten als Elemente der Gruppenkür in Kleingruppen  Choreografische Erarbeitung der Gruppenkür  Präsentation der selbstständig erarbeiteten Gruppenkür mit Musik | Aufgabenkarten  Beim Üben helfen sich die Schülerinnen und Schüler durch gegenseitige Rückmeldungen (Beobachtungsbogen) und Hilfeleistung.  Die Lehrperson gibt Anregungen für verschiedene Darbietungsformen und hält gestufte Hilfen bereit.  Checkliste für die Gruppenkür:  Schülerinnen und Schüler entwickeln Kriterien zur Beurteilung.  L BTV, PG, MB |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pflichtbereich 3.2.1.6: Fitness entwickeln  ca. 10 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Bedeutung regelmäßigen Bewegens für das eigene Wohlbefinden und die Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit wahr. Sie entwickeln sich weiter auf dem Weg, ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen und diese mit Unterstützung oder schon selbstständig zu verbessern.  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Wir entwickeln einen einfachen Kraftzirkel aus Ganzkörperübungen und üben mit individuellen Trainingsplänen.“*  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Wir entwickeln einen einfachen Kraftzirkel aus Ganzkörperübungen und üben mit individuellen Trainingsplänen.***   * Zu Beginn verschiedene Fitness-Übungen/Workouts vorstellen und anwenden * Gründe für Krafttraining sammeln und anschließend reflektieren * "100-Tage-Crossfit-Challenge": Wer verbessert sich wie stark? Einfachen Kraft-, Stabi-Test als Eingangs- und Zieltest durchführen * Übungen anpassen, differenzieren, ergänzen und wiederholt anwenden * Schülerinnen und Schüler stellen wenn möglich eigene Übungen aus ihrem privaten Training vor und integrieren sie in ihren Zirkel * Am Stundenende werden jeweils Dehnübungen und/oder (Elemente aus) Entspannungstechniken durchgeführt (mit Übungskarten) * Reflexion z. B. über mögliche Leistungszuwächse und deren Begründung etc. | Aktuelle Krafttrainingstrends kennenlernen und diskutieren  Übungen ohne oder mit wenigen Geräten auswählen  Ideenkarten mit Übungen  (Besuch im Fitnessstudio möglich)  Eigene Übungskarten entwickeln: Übungen mit Abbildungen und Erklärungen dokumentieren  Fitness-Apps vorstellen und gebenenfalls nutzen  Trainingstagebuch mit Belastungsskala einführen (evtl. auch digital)  Übungskarten für Dehnübungen und Entspannungstechniken besprechen und gegebenenfalls anpassen, verbessern  Entspannungstechniken, zum Beispiel: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Bodyscan  siehe auch: www. sciencekids.de  F BIO  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport an der Gemeinschaftsschule:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.2.1).  L PG, MB, VB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln  4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen  (2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden  (3) ein individuelles Fitnesstraining ausführen  (5) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben  (6) Prozesse des Übens und Trainierens reflektieren  (7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen  (8) [...] wichtige Muskelgruppen funktional beschreiben  (9) Fitnessübungen zielgerichtet auswählen  (10) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren  (11) schulische und außerschulische Möglichkeiten zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wahlpflichtbereich 3.2.2.2: Fahren, Rollen, Gleiten  mit Wahlpflichtbereich 3.2.2.3 Spielen integriert  ca. 14 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler beherrschen verschiedene Techniken des Inlineskatens und gehen mit komplexen und wagnisreichen Situationen verantwortungsvoll um. Sie erkennen die Notwendigkeit einer geeigneten Schutzausrüstung und wenden die Sicherheitsbestimmungen beim Fahren im öffentlichen Raum an. Sie zeigen umweltbewusstes Verhalten beim Inlineskaten in der Natur und können eine schulgemäße Form des Inlinehockeys ausführen.  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Inlineskating: Wir sind sicher auf den schnellen Rollen unterwegs.“* (ca. 8 Stunden) Zielsetzung des Unterrichtsvorhabens ist es, weitere Fahr-, Rollsporterfahrungen zu sammeln. Schülerinnen und Schüler erwerben Grundtechniken und, wenn möglich, auch anspruchsvollere Techniken des Inlineskatings. Sie erleben nachhaltige sportliche Erfolge und lernen Möglichkeiten einer attraktiven Lifetime-Sportart kennen (Transfer auf Schlittschuh laufen, Ski fahren ist möglich.).  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Etwas wagen und verantworten    Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben*„Inlinehockey – das Spiel mit dem schnellen Plastikball kennenlernen“* (ca. 6 Stunden)  Die Schülerinnen und Schüler verfügen über Erfahrungen im Inlineskaten. Die Einführung in das Inlinehockeyspiel bietet eine weitere Herausforderung. Elementare Anforderungen aller Torschussspiele werden umgesetzt (z. B. Ballführung, Zuspielen, Ballannahme und Torschuss).  Durch Übung und Geschick im Umgang mit Ball und Schläger gelangen die Schülerinnen und Schüler zu einem verantwortungsvollen Spiel ohne Körperkontakt. Sie erwerben Spielfähigkeit im Sinne von regelbewusstem Handeln und Fair Play.  *Sportpädagogische Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern  Das Leisten erfahren und reflektieren  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: Inlineskating: Wir sind sicher auf den schnellen Rollen unterwegs.***  Grundlegende Fahrtechniken erarbeiten und üben:   * Vorwärts und rückwärts fahren * Kurven fahren, auch mit Richtungswechsel * Bremsen * Übersetzen * Kontrolliertes Fallen erlernen und Fallverhalten automatisieren * Aufstehen erlernen   Schülerinnen und Schüler nehmen unterschiedliche Rollen als Experte oder Anfänger ein.   * Reflexion der unterschiedlichen Rollen, mögliche Reflexionsfragen: * Wie habt ihr die Rollen erlebt? * Was waren Schwierigkeiten in eurer Rolle? * Was muss man können, um die Expertenrolle gut ausfüllen zu können?   Spielerische Möglichkeiten zur Erweiterung der Bewegungsfertigkeiten mit Bällen und Seilen:   * während der Fahrt Bälle hochwerfen und fangen * Bälle übergeben und/oder zuwerfen * Bänderklau * …   Eigenständige Gestaltung und Erprobung eines Inline-Parcours:  z. B. Slalomstrecke synchron fahren (Tempogefühl), Tunnelstation (unter einem Hindernis durchfahren), Kurven fahren in der Gasse, „Acht und Null“  Zum ausdauerorientierten Inlineskaten anregen:  Inlineskaten als Möglichkeit des Ausdauertrainings kennenlernen (Zeitfahren nach Gefühl/subjektiver Einschätzung, Fahren und Überholen, Tempogefühl schulen) | Komplette Schutzausrüstung tragen  Rollsport in der Sporthalle erfordert die Zustimmung des Schulträgers bzw. des Sachkostenträgers.  Zum Schutz der Sporthallenböden unbedingt beachten:  • keine aggressiven Fahr- und Brems-techniken durchführen  • keine Sprünge von Rampen etc. auf den Hallenboden oder Sportmatten ausführen  • nur saubere Rollen und Stopper verwenden  Möglichkeiten des Trainings an Stationen beim Technikerwerb nutzen  Spiel- und Übungsmöglichkeit in der Gruppe: Schlangen fahren  Welche Gruppe kann die längste Schlange bilden? Auch als aufbauende Abholstaffel zu organisieren oder durch Auswürfeln Schlangen in der gewürfelten Augenzahl bilden (jeweils 2 Würfel verwenden)  Thematisierung von Angst- und Wagnissitutionen, z. B. beim Fallen und Kurven fahren  Unterschiedliche Ausgangsniveaus aufgrund individueller Erfahrungen im Freizeitsport können über das Buddy-Konzept (Schülerexperten helfen ihren Mitschülerinnen und Mitschülern) sinnvoll genutzt werden.  Handhabung eines Spielgerätes beim Inlineskaten, Vorbereitung von Inlinehockey  unterschiedliche Bälle verwenden  viele weitere kleine Spiele einsetzbar  Möglichkeiten von Skateranlagen nutzen, STVO beachten; Inlinefahren nur auf Gehwegen oder kombinierten Geh- und Radwegen, nicht auf der Fahrbahn  Regel: Niemand fährt alleine!  L BNE, BTV, PG |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen  2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln  3. das eigene Bewegugshandeln selbstbestimmt steuern  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  4. […] verantwortungsvoll handeln […]  5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten […]  6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (1) sich auf der Basis der bereits erlernten Techniken in komplexen Bewegungssituationen unter Berücksichtigung von Material, Geschwindigkeit, Raum und Gelände sicher fortbewegen  (2) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (3) Gefahrenmomente beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen  (4) Verhaltensregeln beim Sport treiben in der Natur benennen und sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten  (5) komplexe Bewegungsaufgaben allein oder in der Gruppe gestalten und lösen |
|  | **Aus Wahlpfichtbereich 3.2.2.1 Spielen:**  (1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden  (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […]  (3) mannschaftstaktische Elemente […] im reduzierten Zielspiel anwenden  (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben  (7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen  (9) regelgerecht und fair […] spielen  (10) Spielleitungsaufgaben übernehmen  (11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen  (12) mit Emotionen […] umgehen und sie reflektieren  (13) Spielregeln angeleitet variieren […] | ***Unterrichtsvorhaben: Inlinehockey – das Spiel mit dem schnellen Plastikball kennenlernen***  Erarbeitung von Spiel- und Sicherheitsregeln im Unterrichtsgespräch:  z. B.   * nicht im Liegen spielen * nicht über Kniehöhe ausholen * den Ball nicht aktiv hoch spielen * körperlos spielen, andere nicht gefährden * Fouls werden geahndet   Technikerwerb:   * Schlägerhaltung erlernen * Ballführung mit Vorhand und Rückhand * passen und annehmen   Vorbereitende Spiel- und Übungsformen:  z. B.   * "Ecken umkurven" * „Sechs-Tage-Rennen“   Inlinehockey 4 : 4:  Auf kleinem Spielfeld 4 : 4 spielen, zu Spielbeginn und nach Torerfolg wird ein Bully ausgeführt | Hilfreiche Internetadressen:  <http://www.sportunterricht.de/inline/inline.html>  (zuletzt geändert am 27.04.2017)  [www.adac.de/verkehr/verkehrserziehung](http://www.adac.de/verkehr/verkehrserziehung)  (zuletzt geändert am 26.04.2017)  obere Hand im Ristgriff, untere Hand im Kammgriff  präzises Passspiel, Orientierungsfähigkeit im Raum  Gewichtsverlagerung und möglichst breitbeinige Fahrposition, um den Belastungswechsel abzufangen  Erläuterungen zu:  "Ecken umkurven"  In einem abgegrenzten Spielfeld führen nummerierte Schülerinnen und Schüler Ball und Schläger, bei Zuruf der Nummer wird das nächstgelegene Hütchen umspielt und sofort ein Platzwechsel zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen vorgenommen.  "Sechs-Tage-Rennen"  Spielgedanke: Alle Spieler absolvieren nacheinander eine Runde in Ballführung, mehrere Durchgänge hintereinander sind möglich. Die Hütchentore dienen jeweils als Wechselzone zur Ballübergabe. Gewonnen hat das Team, das zuerst die geforderte Rundenzahl erreicht hat.  Markiertes Spielfeld  Aufstellung am inneren Hütchen, sodass niemand auf der Strecke steht  Hallenmarkierungen nutzen  Überzahlspiel mit Joker als vorbereitendes Spiel: Joker kennzeichnen, Joker spielt jeweils mit dem ballbesitzenden Team, nach Torerfolg wird der Joker gewechselt.  F SPOPROFIL  Hinweis auf das Profilfach Sport:  Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.2.1 Teilkompetenzen 2 und 5)  L BNE, BTV, PG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wahlpflichtbereich 3.2.2.4: Tanzen, Gestalten, Darstellen  ca. 12 Std. | | | |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungserfahrung und vergrößern ihr Bewegungsrepertoire in Bezug auf Ausdruck und Körperwahrnehmung. Sie drücken sich über den Körper und unter Einbeziehung von Materialien rhythmisch und tänzerisch aus. Sie kooperieren bei der Entwicklung von Choreografien und sind in der Lage, diese zu präsentieren sowie die eigene Leistung und die von Mitschülerinnen und Mitschülern einzuschätzen.  Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„The Sound of Basketball“*  Dieses Unterrichtsvorhaben ist so inszeniert, dass die sportpädagogischen Perspektiven integrierend erfahren werden können. Das Thema „Rhythmus“ wird in vielfältiger Weise erfahrbar gemacht: Rhythmus mit dem Basketball erzeugen und in tänzerische Bewegungen umsetzen. Der Basketball dient in zweifacher Hinsicht als „Gerät“: er wird als Handgerät und als Rhythmus erzeugendes Gerät eingesetzt. Paar- und Kleingruppengestaltungen fördern die Kommunikation, videogestütztes Bewegungslernen und Feedback mittels strukturierter Beobachtungsaufgaben ermöglichen individualisiertes Bewegungslernen und fördern Methodenkompetenz.  Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern Das Leisten erfahren und reflektieren Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten  Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen | | | |
| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Hinweise, Arbeitsmittel,  Organisation, Verweise |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | ***Unterrichtsvorhaben: The Sound of Basketball***  Erarbeiten von koordinativ anspruchsvollen Tricks mit dem Basketball:  z. B.:   * **Umgreifen**: Grätschstand, Ball in der Grätsche greifen; das Umgreifen verbal unterstützen: „grab“ (greifen) und mitsprechen * **Dribbling am Ort:** „bounce“, um „sound“ zu erzeugen * **Durch die Beine prellen mit ½ Drehung** * **Basketball balancieren**: rhythmischer Wechsel zwischen Handrücken und Handfläche * **Ellbogenkick**: Der Ball liegt auf der Hand, rollt auf dem leicht gebeugten Arm zurück und durch die aktive Streckung im Ellbogengelenk wird der Ball nach oben gekickt („kick“) und dann beidhändig gefangen („clap“) und wieder auf die Hand gelegt („start) * **Kneelift mit Basketball**: Bein heben, den Ball unter dem gebeugten Bein durchprellen und beidhändig fangen * **Brustdruckwurf** mit Partnerin/Partner direkt und indirekt   Gestalten einer Bewegungsverbindung:  Mehrere Tricks mit dem zugeordneten Sound erarbeiten (zunächst als Einzelarbeit, dann in Partnerarbeit kombinieren)  Variation: Festigen der Balltricks in einer „Schattenkür“ mit dem Buddy, d.h. Aufstellung hintereinander, vormachen mit Basketballsounds, nachmachen  Erarbeiten unterschiedlicher Tanzschritte und Zusammenführen in eine Choreografie zu Musik:  Mögliche Tanzschritte:   * **Ausfallschritt** rechts und links mit Armbewegung und Ellbogenkick * **Slides** rechts und links * **Kreuzschritte:** rechts, kreuzen hinten links; links, kreuzen hinten rechts * **Kneelift** rechts und links im Wechsel; Hände drücken die Oberschenkel aktiv nach unten; Oberkörper nach vorne abbeugen * **Twist**: Knie gebeugt, Füße hüftbreit nebeneinander: in-out-in, out-in-out   Balltricks und Tanzschritte in einer Choreografie zusammenführen, festigen, üben und präsentieren:  Vorgegebene Bewegungsverbindung aus Balltricks und Tanzschritten zusammenführen  Abschlusspräsentation:  „Sound of Basketball**“**  Feedback | Umsetzung auch mit Handball oder Fußball möglich – Aufgaben gegebenenfalls anpassen  Motivationsvideo z. B. unter:  [https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/%20)  Arbeit im Stationsbetrieb mit Arbeitskarten in Kleingruppen  Differenzierung: z. B. über die Wahl der Tricks; Prellen vorwärts – rückwärts; hoch – tief, schnell – langsam, rechts – links – im Wechsel  Der Rhythmus entsteht in der Kleingruppe durch diejenigen, die ihren Rhythmus akustisch durchsetzen können.  Unterstützende verbale Rhythmisierung, z.B. „Dribbel – dreh und fang“;  Sound: up (hochwerfen) – palm (mit Handinnenseite), soft – back (Handrücken); Sound: „kick, clap und start“;  Sound: „lift“; zur Rhythmusschulung laut mitsprechen; Druckwurf z. B. direkt: „clap und clap“ beim Fangen; indirekt: „bounce and clap“ beim Bodenkontakt und Fangen  Rhythmus wird über die Basketballsounds erzeugt; diese zur Schulung des Rhythmusgefühls einbeziehen  Differenzierung für besonders Begabte: z. B. „Spiegelkür“, d.h. Aufstellung gegenüber und spiegelbildlich arbeiten  Geeignete Musik: z. B. HipHop; Liedauswahl unter Einbeziehung der Vorschläge aus der Lerngruppe durch die Lehrkraft erweitern  Dance Tutorial mit weiteren Tanzschritten z. B. unter:  <https://www.youtube.com/>  Deduktives Vorgehen, Blockaufstellung auf Lücke  Je zwei Kleingruppen arbeiten zusammen und tanzen sich die erarbeiten Choreografien vor. Jede Tänzerin/jeder Tänzer wird von einer selbst gewählten Person der anderen Gruppe beobachtet. Diese gibt Rückmeldung zur Bewegungsqualität und zum Schwierigkeitsgrad der Kür.  Ideen für mögliche Choreografien mit Basketball z. B. auf <https://www.youtube.com>  Differenzierung: Umgestaltung eines vorgegebenen Bewegungsablaufs; Erweiterung der Bewegungsgestaltung um weitere eigene Balltricks und/oder Tanzschritte  Evtl. Einsatz von Tablets mit Video Tutorials (s.o.); videogestützte Korrekturen möglich  Bitte beachten: Aufnahmen nur mit dem Gerät der Schule bzw. der Lehrkraft; Aufnahmen dürfen nicht gespeichert werden, offline arbeiten, keine Geräte der SuS verwenden  Hinweise: Merkmale von Ausdrucksfähigkeit sind z. B. lässige Körperhaltung, gebeugte Knie, lockere Armführung, Ganzkörperbewegungen  Mögliche Beobachtungsaufträge:   * Wie viele Balltricks wurden gezeigt? * Wie sicher wurden diese präsentiert? Gingen Bälle verloren? * Passten die Balltricks zu den Tanzschritten (Übergänge)? * Konnte der Rhythmus der Basketbälle bei den Balltricks gehört werden? * Vielfalt der Aufstellungsformen * Welche Merkmale von Bewegungsqualität konntest du beobachten? (Merkmale vorgeben)   **Möglichkeiten der Niveaudifferenzierung im Bereich der kognitiv/reflexiven Kompetenzen:**  **(7) G:** […] erkennen  **E:** […] nennen und die Bewegungsqualität bei anderen erkennen und bewerten  **(8)** **E:** […] und mögliche Variationen benennen […]  (9) und (10): nur erweitertes Niveau  F MUS  L BTV, PG, MB |
| **2.1 Bewegungskompetenz**  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegungen ausdrücken  4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]  **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**  3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern  **2.3 Personalkompetenz**  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben  4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen  5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren  6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern  **2.4 Sozialkompetenz**  1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen verlässlich helfen  2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren  3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen  6. […] kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren. | (1) weitere tänzerische Grundformen rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren  (2) weitere Techniken […] in einfache Bewegungsverbindungen integrieren und demonstrieren  (3) vorgegebene Bewegungen in komplexeren Verbindungen […] umsetzen  (4) Merkmale von Bewegungsqualität demonstrieren  (5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln  (6) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren […]  (7) Kriterien von Bewegungsqualität erkennen und bewerten  (8) Gestaltungskriterien […] benennen  (9) einfache Funktionsweisen von Musik auf Bewegungsabläufe anwenden […]  (10) Rhythmus erfassen […] und strukturieren […]  (11) Feedback […] zur Verbesserung der Bewegungsqualität nutzen |

|  |
| --- |
| Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum  ca. 27 Std. |
| **Generelle Vorbemerkungen:**  Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.) in Abhängigkeit von der Lerngruppe und regionalen bzw. örtlichen Gegebenheiten. Eventuell können auch Stunden zur freien Verfügung ausgewiesen werden*.* |

1. 2 Angebote innerhalb des Wahlpflichtbereichs, von denen eines ausgewählt wird. [↑](#footnote-ref-1)