

---

## Allgemeines zum Unterricht in der Sekundarstufe I und II (G8) im Fach SPORT

---

Das Fach Sport wird am OHG in der Sekundarstufe I von Klasse 5 bis 9, in der Sekundarstufe II, bestehend aus der Einführungsphase (Jgst. 10) und den Qualifikationsphasen 1 (Jgst.11) und 2 (Jgst. 12), bis zum Abitur durchgehend unterrichtet.

In der 5. Klasse werden jeweils drei 60-min-Einheiten unterrichtet (davon eine Einheit im Schwimmen), die Klassen 6-9 erhalten jeweils zwei 60-min-Einheiten. In der Einführungsphase und der Qualifikationsphase werden jeweils zwei 70-min-Einheiten erteilt.

Richtungsweisend sind die **Kernlehrpläne** des Ministeriums für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW NRW) für das Fach Sport in der Sekundarstufe I an Gymnasien von 2011 und für die Sekundarstufe II von 2013. Die Kernlehrpläne beschreiben detailliert die von unseren Schülerinnen und Schülern zu entwickelnden Kompetenzen und geben Bewegungsfelder und Sportbereiche sowie Inhaltsfelder vor. Diese Vorgaben wurden entsprechend als Fachkonferenzbeschluss konkretisiert und beschlossen.

Von besonderer Bedeutung ist der in den Richtlinien formulierte "**Doppelauftrag**" (MSW NRW, 2011/2013, S. 9), d.h.:

„Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und  
Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“

Darüber hinaus prägen die „**Prinzipien des erziehenden Sportunterrichts**“ das pädagogische Handeln im Sportunterricht:

- Mehrperspektivität
  - A *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern*
  - B *Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*
  - C *Etwas wagen und verantworten*
  - D *Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*
  - E *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*
  - F *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*
- Erfahrungsorientierung und Handlungsorientierung
- Reflexion
- Verständigung
- Wertorientierung

Eine gezielte **individuelle Förderung**, die stets auf die Stärken und Schwächen der Schülerinnen und Schüler einer konkreten Lerngruppe abzustimmen ist, ergibt sich im Verlauf des Unterrichts sowie aus den Forderungen des Kernlehrplans und ist selbstverständlicher Bestandteil jeder Sportstunde.

## A) Sport in der Sekundarstufe I

Der tabellarische Schulinterne Lehrplan für die Sekundarstufe I auf den Seiten 9-26 ist zunächst nach den Jahrgangsstufen und dann nach den folgenden neun vom Kernlehrplan des Landes NRW vorgesehenen **Bewegungsfeldern und Sportbereichen (B/S)** gegliedert:

- I. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- II. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- III. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- IV. Bewegen im Wasser – Schwimmen
- V. Bewegen an Geräten – Turnen
- VI. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- VII. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- VIII. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport
- IX. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport.

In der unterrichtlichen Umsetzung werden diese mit den vom Kernlehrplan vorgegebenen **Inhaltsfelder (IF)** kombiniert, die sich an den genannten pädagogischen Perspektiven orientieren:

- a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b Bewegungsgestaltung
- c Wagnis und Verantwortung
- d Leistung
- e Kooperation und Konkurrenz
- f Gesundheit

Für jedes Bewegungsfeld bzw. jeden Sportbereich sind im Kernlehrplan

Kompetenzerwartungen am Ende der Jahrgangsstufe 6 und  
Kompetenzerwartungen am Ende der Jahrgangsstufe 9

formuliert. Dies erfolgt jeweils für die folgenden **drei Kompetenzbereiche**:

- BWK Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen  
MK Methodenkompetenzen  
UK Urteilskompetenzen.

Der schulinterne Lehrplan konkretisiert den Kernlehrplan insofern, dass er vor dem Hintergrund der Stundentafel (60-min-Stunden) und den sonstigen Rahmenbedingungen am Otto-Hahn-Gymnasium Monheim **Vorschläge** macht, in wie vielen **Unterrichtsstunden (S)** und durch welche **Unterrichtsvorhaben** die Schülerinnen und Schüler die vorgegebenen Kompetenzerwartungen erreichen sollen. Zudem wird konkretisiert welche Unter Aspekte der Inhaltsfelder dabei besonders zu berücksichtigen sind. Lehrkräfte können sich unter Berücksichtigung der Schülerinnen- und Schülerinteressen auch zu **alternativen Unterrichtsvorhaben** entscheiden, müssen dabei aber sicherstellen, dass die **gleichen Kompetenzerwartungen erreicht** werden. Zur Berücksichtigung von Schülerinnen- und Schülerinteressen dient darüber hinaus insbesondere der zur Verfügung stehende **Freiraum**.

## B) Sport in der Sekundarstufe II

Am Otto-Hahn-Gymnasium wählen die Schülerinnen und Schüler zum Beginn der Einführungsphase Sportkurse, die im Sinne konstanter Lerngruppen in der Qualifikationsphase weitergeführt werden. Das Kursangebot richtet sich nach den örtlichen und personellen Gegebenheiten am Otto-Hahn-Gymnasium. Die Schüler werden entweder ihrem Erst- oder Zweitwunsch zugeteilt. Am Ende der Einführungsphase ist auf begründeten Antrag ein Kurswechsel möglich.

Der tabellarische Schulinterne Lehrplan für die Sekundarstufe II ab der Seite 26 ist zunächst nach den Wahlmöglichkeiten der Schüler (also den Kursen) und dann nach den Jahrgangsstufen gegliedert.

Die Kurswahl der Schülerinnen und Schüler orientiert sich an den **Bewegungsfeldern und Sportbereichen (B/S)**, für die der Kernlehrplan verpflichtende **inhaltliche Kerne** vorgibt:

- I. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  
(*Das Bewegungsfeld II. kann nicht als Schwerpunkt gewählt werden.*)
- III. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- IV. Bewegen im Wasser – Schwimmen
- V. Bewegen an Geräten – Turnen
- VI. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- VII. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- VIII. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport
- IX. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport.

In jedem Kurs werden in der **Einführungsphase** mindestens **drei**, in der **Qualifikationsphase** mindestens **zwei Bewegungsfelder oder Sportbereiche** profilbildend behandelt.

In der unterrichtlichen Umsetzung werden die B/S zum anderen **Inhaltsfelder (IF)** kombiniert, die sich an den genannten pädagogischen Perspektiven orientieren und für die der Kernlehrplan verpflichtende **inhaltliche Schwerpunkte** vorgibt:

- a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b Bewegungsgestaltung
- c Wagnis und Verantwortung
- d Leistung
- e Kooperation und Konkurrenz
- f Gesundheit

In der **Einführungsphase** müssen **alle Inhaltsfelder** berücksichtigt und **alle** durch den Kernlehrplan bezüglich der einzelnen Inhaltsfelder genannten **Kompetenzenerwartungen** erreicht werden.

In der **Qualifikationsphase** müssen ebenfalls **alle Inhaltsfelder** berücksichtigt werden, allerdings werden hierbei Akzente gesetzt, sodass bei **zwei Inhaltsfeldern alle** durch den Kernlehrplan genannten **Kompetenzenerwartungen** und bei den anderen **vier Inhaltsfeldern nur zentrale Kompetenzenerwartungen** erreicht werden müssen. Diese Akzentuierung wird den Schülerinnen und Schülern ebenfalls bereits bei der Wahl der Kurse bekanntgegeben.

Für jedes Inhaltfeld und jedes Bewegungsfeld bzw. jeden Sportbereich sind im Kernlehrplan

Kompetenzerwartungen am Ende der Einführungsphase und  
Kompetenzerwartungen am Ende der Qualifikationsphase

formuliert. Dies erfolgt jeweils für die folgenden vier **Kompetenzbereiche**, die entweder unter den Bewegungsfeldern und Sportbereichen oder unter den Inhaltfeldern beschrieben werden:

BWK	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen	(Bewegungsfelder/Sportbereiche)
SK	Sachkompetenz	(Inhaltfelder)
MK	Methodenkompetenzen	(Inhaltfelder)
UK	Urteilskompetenzen	(Inhaltfelder)

Der schulinterne Lehrplan konkretisiert den Kernlehrplan insofern, dass er die durch den Kernlehrplan des Landes NRW vorgegebenen Wahlmöglichkeiten bei Bildung von Oberstufenkursen in das konkrete Angebot des OHGs umsetzt. Neben der vorgenommenen Profilbildung, Schwerpunktsetzung und Akzentuierung besteht ein **Freiraum**, den die Lehrkräfte nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern gestalten und der insbesondere das alljährliche ablegen des **Sportabzeichens** berücksichtigt.

---

### **Fächerverbindender Unterricht bzw. fächerübergreifende Lernziele** im Fach Sport (Sek. I und II, G8)

---

Der Unterricht des Faches Sport greift Inhalte anderer Fächer sowie bereits in anderen Fächern erworbene Kompetenzen der SuS auf und vertieft durch situationsadäquate Anwendung in praktischen Beispielen, die sich aus der Unterrichtssituation ergeben und denen in dieser praktischen Anwendung eine besondere Bedeutung zukommt.

In der Sek. I trägt gerade der Sportunterricht dem Gedanken fächerübergreifenden Unterrichts Rechnung. Erneut haben die praktischen Beispiele eine besondere Bedeutung. Inhalte aus dem Biologieunterricht können angewendet werden und verleihen dem Stoff dadurch eine neue Dimension.

Vor allem aber auch in der Sek. II ergeben sich Transfermöglichkeiten aus anderen Fächern insbesondere aus den Gesellschaftswissenschaften, Biologie und Physik. Theoretisches Wissen erhält hier praktische Vertiefung und teilweise direkte Anwendung, die allen Fächern Vorteile bietet.

---

### **a) Neue Medien**

---

Fächerübergreifende Ansätze mit dem Fach Deutsch bzw. dem schulinternen Methodentraining lassen sich auch im Fach Sport in der Sek. I vor allem ab/in den Jahrgangsstufen 7 und 9 nutzen, da Kurzreferate den Unterricht bereichern und insbesondere den motorisch nicht so begabten Schülern Möglichkeiten bieten, sich auf diese Weise in den Unterricht einzubringen.

---

## b) Umwelterziehung

---

Das fächerübergreifende Lernziel der Umwelterziehung aller SuS ist zwar kein Schwerpunkt im Sportunterricht, wird aber da thematisiert, wo sich entsprechende Zusammenhänge anbieten - insbesondere in den Sportbereichen, die im Freien stattfinden.

---

## c) Berufsorientierung

---

Eine Berufsorientierung leistet das Fach Sport nur eingeschränkt oder indirekt, indem eine notwendige Funktion des Ausgleichs zum Berufsleben thematisiert und im Rahmen der Gesundheitserziehung begründet wird.

Darüber hinaus werden interessierte Schülerinnen und Schüler beraten und an entsprechende Institutionen verwiesen. Nach Absprache findet eine Vorbereitung auf den Eignungstest der Deutschen Sporthochschule Köln statt. Das Sportabzeichen, das viele unserer Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Unterrichts ablegen ist zudem Eingangskriterium für andere sportbetonte Berufe wie die Polizei.

---

## d) Gesundheitserziehung

---

Die Gesundheitserziehung ist im Sport zwangsläufig immer ein Bestandteil des Unterrichts und kommt in vielfältigen Formen vor. Darüber hinaus wird sie explizit als pädagogische Perspektive und Inhaltsfeld in den Kernlehrplänen genannt und thematisiert (MSW NRW, 2013, S. 9 & 18-19). Gerade im Sportunterricht ist sie an praktisches Handeln angeknüpft und somit in besonderer Weise möglich.

Parallel verdeutlicht sie gerade im Sport den Bezug zu gesundheitlichen Risiken und deren Vermeidung. So muss es auch darum gehen, einen individuell angemessenen Sport zu finden und Kompetenzen zu vermitteln, die ein regelmäßiges gesundheitsgerechtes Sporttreiben in eigener Verantwortung ermöglichen.

Verbesserung der Kraftausdauer, der aeroben Ausdauer und Beweglichkeit sind die Säulen eines jeden Fitnesstrainings und selbstverständlicher Bestandteil des Sportunterrichts. Insbesondere die Schulung der aeroben Ausdauer findet regelmäßig statt und manifestiert sich in einer von der Fachkonferenz beschlossenen halbjährlichen Überprüfung in Form des Cooper Tests oder einer vergleichbaren Leistung wie z. B. das Ablegen des Sportabzeichens oder der Teilnahme vieler Schülerinnen und Schüler am jährlichen Gänseliesellauf.

Gefahren im Sport, mögliche Verletzungsrisiken und deren Vermeidung müssen stets Inhalt sein und werden hinreichend besprochen. Dadurch sollte der Transfer auf andere Lebensbereiche möglich sein und stattfinden.

Laut WHO gehören neben der körperlichen Gesundheit seelisches und soziales Wohlbefinden zu einem umfassenden Gesundheitsbegriff. Daraus ergeben sich gerade Themen aus dem Bereich des Sozialverhaltens, die im Sportunterricht ein besonderes Gewicht haben müssen.

"Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln" ist somit ein hervorragendes Ziel des Sportunterrichts, das altersgemäß thematisiert wird und neben eigenen Unterrichtsvorhaben im Rahmen der Mehrperspektivität immer wieder aufgegriffen wird.

In der Sek II gibt es zurzeit den Kurs 7, der dieses Inhaltsfeld als besonderen Schwerpunkt hat und in weiteren Kursen ist dieses Inhaltsfeld besonders akzentuiert.

Auf Wunsch der Schüler ist die Abnahme des "Krafttraumscheins" in der Sek II möglich, der die Schüler berechtigt, im schuleigenen Fitnessraum selbständig zu trainieren.

Im Sinne der Gesundheitsprävention hat hier insbesondere die Sportförderung eine wichtige Funktion. (Näheres dazu Schulprogramm, S. 42). Dieses Ausgleichs- und Bewegungstraining setzt nach vorheriger Diagnostik schon in der 5. Klasse ein.

---

### e) Gender-mainstreaming

---

Das Konzept des *gender-mainstreaming* ist in der **Sek. I** im Fach Sport immer wieder ein gewichtiges Thema, das sich aus der Koedukation bei sehr unterschiedlichen körperlichen Entwicklungen, Bedingungen und Interessen ergibt.

Da die unterschiedliche körperliche Entwicklung eine Binnendifferenzierung erfordert, gleichzeitig aber die Koedukation gemeinsames Sporttreiben zum Ziel hat, sind Erläuterungen und Diskussionen notwendiger Bestandteil des Unterrichts.

Parallel sollen die geschlechtstypischen Interessen Berücksichtigung finden.

Daraus folgt, dass Regeln gefunden werden müssen, gegenseitiger Respekt gefordert werden muss und insbesondere eine reflexive Koedukation stattfindet.

Das beginnt in der 5. Klasse insbesondere in verschiedenen Spielen, in denen die sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten extrem unterschiedlich ausgeprägt sind und somit Anlass für die Thematisierung sind.

Dieses Konzept einer reflexiven Koedukation wird in der Sek II fortgeführt.

---

### KOOPERATION mit außerschulischen Partnern

im Fach Sport (Sek. I und II, G8)

---

Das Fach Sport hat enge Verbindungen zu verschiedenen Vereinen der Stadt Monheim und dem „Mona Mare“-Schwimmbad in Monheim.

Ein Beispiel ist die Zusammenarbeit mit dem TC Rot-Gelb Monheim, aus der eine Tennis-AG entstanden ist, die Schülern der 6. Klasse eine kostengünstige Möglichkeit bietet, eine weitere Sportart kennenzulernen. Darüber hinaus haben einige Klassen die Möglichkeit kürzere Unterrichtsvorhaben hier durchzuführen.

Die Longhorns in Langenfeld (Football), ein privater Judo-Anbieter sowie mehrere Tanzschulen machen regelmäßig Angebote im Rahmen unseres jährlichen Sport- und Spieletags oder kommen für einzelne Aktionen in die Schule.

Viele Kurse der Sek II nutzen spezielle Angebote der Fitness-Zentren in Monheim und Langenfeld.

---

### EXKURSIONEN

im Fach Sport (Sek. I und II, G8)

---

Während viele Klassen ihren Wandertag nutzen, um Wasserski in Berghausen, Klettern in der Kletterhalle in Düsseldorf etc. zu betreiben, fahren die Schüler der Sek II in Fitness-

Zentren, um Gelerntes umzusetzen und die Erfahrungen aus dem Sportunterricht zu erweitern. Kurse mit der Schwerpunktsportart Volleyball nutzen die "Mensch-, Sport- und Erlebniswelt", um die Variante Beachvolleyball möglichst authentisch zu erarbeiten. Die Kurse der Sek II mit dem Schwerpunkt Gleiten, Fahren, Rollen nutzen Exkursionen in die Ski-Halle Neuss, um das Sportangebot zu erweitern.

Darüber hinaus ist die Sport-Studienfahrt in der Q1 ein zentraler Bestandteil des Fahrtenprogramms des Otto-Hahn-Gymnasiums.

---

## BEGABTENFÖRDERUNG

im Fach Sport (Sek. I und II, G8)

---

Möglichkeiten der Begabtenförderung als eine Sonderform der individuellen Förderung finden im Fach Sport insbesondere durch die Teilnahme an Wettkämpfen und AGs statt.

Hier sind insbesondere die Kreismeisterschaften zu nennen. Die Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums nehmen an den Wettbewerben zahlreicher Disziplinen teil, so Fußball, Basketball (jeweils Jungen und Mädchen), Badminton und Tennis und erzielen hierbei zahlreiche erste und zweite Plätze. Lehrkräfte organisieren und koordinieren die Teilnahme. Urkunden und Pokale werden im Foyer des Haupteingangs in einer „Hall of Fame“ ausgestellt.

Regelmäßig findet eine Teilnahme bei „Jugend trainiert für Olympia“ statt. Hier können begabte Sportler Wettkampferfahrung sammeln und unter Wettkampfbedingungen Sport treiben. Die Teilnahme am Gänseliesellauf in Monheim wird ebenso gefördert wie die Meldung zu weiteren Laufwettbewerben.

(Siehe auch die Anmerkungen zur Eignungstestvorbereitung im Bereich „Berufsorientierung“ oben!)

---

## Grundsätze der Leistungsbewertung

im Fach Sport (Sek. I und II, G8)

---

### Bewertung im Sportunterricht

ausgehend von den Richtlinien und den (Kern-)Lehrpläne des Landes NRW:

Die **Gesamtnote** im Sport beruht ausschließlich auf "Sonstiger Mitarbeit. Über die Richtlinien und Lehrpläne hinausgehend sollen die verschiedenen Bereiche, die in die Note eingehen, eine umfassende Notengebung begründen. Bewertet werden im motorischen Bereich Qualität und Umfang der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse. Die Bewertung erfolgt sowohl punktuell als auch unterrichtsbegleitend:

#### *absolute motorische Leistung*

- bezogen auf das, was im Unterricht erlernbar war
- neben den Fähigkeiten in einer Zielübung oder einem Zielspiel zählen hierzu z.B. auch die Fähigkeiten in zuvor eingeführten Hilfe- und Sicherheitsstellungen
- zum Teil objektivierbar durch motorische Tests; jedoch z.B. auch gestalterische Leistungen usw.

#### *relative motorische Leistung*

- individuelle Verbesserung innerhalb des Unterrichtsvorhabens unter Berücksichtigung der persönlichen Dispositionen

### *Kooperationsfähigkeit bzw. Sozialverhalten*

- Zusammenarbeit, Hilfe, Fairness, Lehrfähigkeit der SuS usw.
- erhöhte Bedeutung seit dem Wegfall der Kopfnoten
- Taktische Fähigkeiten in Mannschaftsspielen

### *theoretisches Wissen*

- höhere Bedeutung in der Oberstufe
- in der Unter- und Mittelstufe z.B. Regeln kennen und (auch als Schiedsrichter) anwenden, einfache Bewegungsbeschreibungen usw.
- in der Oberstufe z.B. trainingswissenschaftliches, physiologisches, ernährungswissenschaftliches usw. Basiswissen

Die Gesamtnote ergibt sich aus allen Leistungen, die im Zusammenhang mit dem Unterricht erbracht werden. Dazu gehören sportmotorische Leistungen und weitere fachliche Leistungen, die insbesondere aus Beiträgen zur Unterrichtsgestaltung und zu Unterrichtsgesprächen sichtbar werden. Die Möglichkeiten der Lernerfolgsüberprüfung sind extrem vielfältig, da sie sich nach den Zielen des jeweiligen Unterrichtsvorhaben richten d.h. abhängig sind von den jeweiligen pädagogischen Perspektiven und sportlichen Bereichen – somit jeweils den spezifischen und unterschiedlichen Kursprofilen Rechnung tragen. Für die Gesamtnote können – in Abhängigkeit vom jeweiligen Sportunterricht – folgende Kriterien herangezogen werden:

- Motorische Tests
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung
- Beiträge zu Unterrichtsgesprächen
- Schriftliche Übungen
- Referate, Kurzreferate
- Protokolle
- Hausaufgaben
- Mitarbeit in Projekten

Die **Gewichtung** der genannten Kategorien ist den Kursteilnehmern zu Beginn des Unterrichts **transparent** zu machen.

---

## **AUSBLICK auf weitere Entwicklungen**

im Fach Sport (Sek. I und II, G8)

---

Um das Angebot im Fach Sport insbesondere in der Sek II möglichst schülerorientiert und so aktuell wie möglich zu gestalten, gleichzeitig die notwendige Kontinuität zu gewährleisten, findet regelmäßig ein Austausch im Rahmen der Fachkonferenz Sport statt.

Gerade die jungen Kolleginnen und Kollegen sollen ihre Erfahrungen mit neuen Sportarten - Trendsportarten - eventuell im Rahmen einer internen Fortbildung weitergeben (Kurskiosk).

Aktivitäten wie der Sport- und Spieletag und der Sponsorenlauf sollen ebenso fortgeführt werden wie die Teilnahme an regionalen und überregionalen Wettkämpfen.

Verschiedene AGs werden – je nach Interesse der Schüler – fortgeführt oder neu eingerichtet.

Am Otto-Hahn-Gymnasium wird das Fach Sport zurzeit nicht als Abiturfach angeboten, wie es viele Jahre den Schülerinnen und Schülern ermöglicht worden ist. Eine Wiedereinführung von Sport als Leistungsfach in der Qualifikationsphase wird von der Mehrheit der Lehrkräfte und den Elternvertretern der Fachkonferenz Sport befürwortet. Ein entsprechender Antrag an die Bezirksregierung und die Schulleitung soll vorbereitet werden.



## Schulinternes Curriculum Sport Sek. I

### Jahrgangsstufe 5

B/S	Unterrichtsvorhaben	S	Kompetenzschwerpunkte Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsfelder
I	Warum können wir nicht von Anfang an Fußball spielen? – Bedeutung und Inhalte des <b>Aufwärmens</b>	1 (sowie zu Beginn weiterer Stunden)	<b>BWK1:</b> sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an den eigenen Körperreaktionen wahrnehmen und steuern <b>MK1:</b> allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden	<b>a1:</b> Wahrnehmung und Körpererfahrung <b>d1:</b> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier: Aufwärmen) <b>f1:</b> Unfall- und Verletzungsprophylaxe
	Unser Mathelehrer sagt immer, wir wären so aufgekratzt nach dem Sportunterricht – Einführung in die Entspannungstechnik <b>Phantasiereise</b>	1 (sowie zum Abschluss weiterer Stunden)	<b>BWK3:</b> eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben	<b>a1:</b> Wahrnehmung und Körpererfahrung <b>a2:</b> Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <b>c3:</b> Handlungssteuerung (hier: Regelung des Aktivierungslevels)
	Sozialberg, Atomspiel und Co. - Unterstützung von Klassenbildungsprozessen durch <b>Kooperations-spiele</b>	3	<b>BWK2:</b> in sportbezogenen Anforderungssituationen psychophysische Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs-, und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben <b>UK1:</b> ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise - auch im Blick auf Eigenverantwortung - beurteilen	<b>c1:</b> Spannung und Risiko <b>c2:</b> Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) <b>c3:</b> Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) <b>e1:</b> Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) <b>e2:</b> soziale und organisatorische Aspekte von Mannschaftsbildungsprozessen <b>f1:</b> Unfall- und Verletzungsprophylaxe
II	Wie können wir unsere <b>Pause sportlich nutzen?</b> – Wir erkunden unser Schule	2	<b>BWK2:</b> kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern <b>MK:</b> einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren und eigenverantwortlich durchführen und verändern <b>UK:</b> Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten	<b>e1:</b> Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) <b>e2:</b> soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen <b>e3:</b> (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen <b>f1:</b> Unfall- und Verletzungsprophylaxe

III	Wie laufe ich besonders schnell? – Von Staffelspielen und Sprint-Abc zum 50-m-Sprint aus dem Startblock	5	<p><u>BWK1</u>: grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-Abc) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen</p> <p><u>BWK2</u>: leichtathletische Disziplinen (hier: Sprint) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen</p> <p><u>MK2</u>: grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (hier: sich gegenseitig stoppen)</p> <p><u>UK2</u>: die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier: Schnelligkeit, Koordination)</p> <p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander</p>
	Wie springe ich besonders weit? – Von Sprungspielen und Sprung-Abc zum Zonen-Weitsprung	5	<p><u>BWK1</u>: grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Sprung-Abc) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen</p> <p><u>BWK2</u>: leichtathletische Disziplinen (hier: Weitsprung) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen</p> <p><u>MK1</u>: leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen</p> <p><u>MK2</u>: grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden</p> <p><u>UK2</u>: die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier: Reaktivkraft, Koordination)</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
	Wie werfe ich besonders weit? – Von (Ab-)Wurfspielen und Wurf-Abc zum Schlagballwurf	6	<p><u>BWK1</u>: grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Wurf-Abc) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen</p> <p><u>BWK2</u>: leichtathletische Disziplinen (hier: Schlagballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen</p> <p><u>MK1</u>: leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen</p> <p><u>MK2</u>: grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden</p> <p><u>UK2</u>: die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier: Schnellekraft, Koordination)</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
IV	Wie reagiert mein Körper im „fremden“ Element Wasser? – Wassergewöhnung und -bewältigung	4	<p><u>BWK1</u>: das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen</p> <p><u>MK1</u>: einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten</p> <p><u>MK2</u>: Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
	Wie kann ich mich schnell und sicher im Wasser fortbewegen? – Einführung der Kraultechnik	8	<p><u>BWK2</u>: eine Wechselzug oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen</p> <p><u>MK1</u>: einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten</p> <p><u>MK2</u>: Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (z.B. Atemnot)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Koordination)</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>

IV	Wie kann ich lange schnell schwimmen? – Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der <b>Ausdauerleistungsfähigkeit</b>	4	<u>BWK3</u> : eine Mittelzeitausdauerleistung (bis zu 10 min) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen <u>UK</u> : Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen	<u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier: Ausdauer) <u>d2</u> : Methoden der Leistungssteigerung <u>f2</u> : grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens <u>f3</u> : unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive
	Welche Formen des <b>Springens und Tauchens</b> gibt es? – Sich sicher ins und unter Wasser bewegen	4	<u>BWK4</u> : das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen <u>MK1</u> : einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten <u>MK2</u> : Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden <u>UK</u> : Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen	<u>a1</u> : Wahrnehmung und Körpererfahrung <u>a2</u> : Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <u>a3</u> : Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens <u>c2</u> : Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) <u>c3</u> : Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) <u>f1</u> : Unfall- und Verletzungsprophylaxe
<i>Aus organisatorischen Gründen findet derzeit aller Schwimmunterricht in der 5. Klasse statt, sodass auch die für die 7. Klasse angegebenen Unterrichtsvorhaben durchgeführt und die entsprechenden Kompetenzerwartungen erreicht werden müssen.</i>				
V	Wie mache ich mich steif wie ein Brett? – Spiel- und Übungsformen zur <b>Körperspannung</b>	4	<u>BWK1</u> : eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten <u>BWK4</u> : in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden	<u>a1</u> : Wahrnehmung und Körpererfahrung <u>c1</u> : Spannung und Risiko <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Kraft und Koordination) <u>e1</u> : Mit- und Gegeneinander <u>f1</u> : Unfall- und Verletzungsprophylaxe <u>f2</u> : grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens
	Was kann ich an <b>Reck und Boden</b> machen? – Einführung grundlegender Elemente  (Reck: Sprung in Stütz, Felgabzug, Unterschwing; Boden: Rolle vw. und rw., Handstand mit Hilfe, Rad)	8	<u>BWK2</u> : technisch koordinative (...) Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen, (...) Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben <u>BWK3</u> : am Boden, (...) [und] Reck (...) in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, (...) springen, hängen, und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden <u>BWK4</u> : in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden <u>MK1</u> : Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben <u>MK2</u> : sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen	<u>a1</u> : Wahrnehmung und Körpererfahrung <u>a2</u> : Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <u>a3</u> : Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens <u>c1</u> : Spannung und Risiko <u>c2</u> : Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) <u>c3</u> : Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Kraft und Koordination) <u>f1</u> : Unfall- und Verletzungsprophylaxe

V	<p>Was kann ich am <b>Sprung</b> machen? – Einführung grundlegender Elemente</p> <p>(Bock: Grätsche; Kasten: Hockwende, Aufhocken)</p>	4	<p><u>BWK2</u>: technisch koordinative (...) Grundanforderungen (z.B. (...) Stützen, (...) Springen, (...)) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben</p> <p><u>BWK3</u>: am (...) Sprunggerät (...) in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen (...) stützen, (...) [und] springen (...)</p> <p><u>BWK4</u>: in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden</p> <p><u>MK1</u>: Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben</p> <p><u>MK2</u>: sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>c1</u>: Spannung und Risiko</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Kraft und Koordination)</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
VI	<p>Welche <b>gymnastischen Grundformen</b> der Fortbewegung gibt es? – Einführung der gymnastischen Grundformen ohne und mit Handgeräten</p>	10	<p><u>BWK1</u>: technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben</p> <p><u>BWK2</u>: grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltung (...) alleine oder in der Gruppe anwenden</p> <p><u>MK1</u>: durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen</p> <p><u>MK2</u>: einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten</p> <p><u>UK</u>: einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>b1</u>: Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</p> <p><u>b2</u>: Variationen von Bewegungen (u.a. räumliche, zeitliche, dynamische)</p> <p><u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und-objekte</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination)</p>
VII	<p>Wie spiele ich <b>Streetball</b>? – spielerische technisch-koordinative und (gruppen-)taktisch-kognitive Vorbereitung des Basketballs</p>	10	<p><u>BWK1</u>: grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern</p> <p><u>BWK2</u>: sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegner taktisch angemessen verhalten</p> <p><u>BWK3</u>: grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erläutern</p> <p><u>BWK4</u>: ein großes Mannschaftsspiel (...) in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen</p> <p><u>MK1</u>: einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden</p> <p><u>MK2</u>: grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden</p> <p><u>UK1</u>: Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Umgang mit Frustration)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Taktik und Koordination)</p> <p><u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. Einzel- vs. Mannschaftsleistung)</p> <p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</p> <p><u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Mannschaftsbildungsprozessen</p> <p><u>e3</u>: (Spiel-)Regeln und deren Veränderung</p>

VIII	<b>Gleiten, Fahren, Rollen</b> als Exkursion(en)	4	<p><u>BWK1</u>: sich mit einem Gleit-, Fahr- oder Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen</p> <p><u>BWK2</u>: Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen.</p> <p><u>MK</u>: grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten, Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten</p> <p><u>UK</u>: Gefahrenmomente beim Gleiten, Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>c1</u>: Spannung und Risiko</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
IX	---	--		
<b>Freiraum</b>		<b>37</b>	z.B. für Schwimmen und Sportabzeichen	
<b>Summe:</b>		<b>120 Stunden</b>		

Jahrgangsstufe 6

B/S	Unterrichtsvorhaben	S	Kompetenzschwerpunkte Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsfelder
I	---	--		
II	Wie <b>erfinden</b> wir ein <b>Spiel</b> , das noch keiner kennt? – eine genetische Spielvermittlung	6	<p><u>BWK1</u>: grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden</p> <p><u>BWK3</u>: kleine Spiele gemäß vorgegebenen Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderten Rahmenbedingungen anpassen</p> <p><u>MK</u>: einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren und eigenverantwortlich durchführen und verändern</p> <p><u>UK</u>: Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten</p>	<p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</p> <p><u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</p> <p><u>e3</u>: (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen</p>
III	Wie kann ich <b>lange schnell laufen</b> ? – Von Ausdauer Spielen und -staffeln zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit	6	<p><u>BWK3</u>: beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (bis zu 10 min) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben</p> <p><u>MK2</u>: grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (hier: Pulsmessung)</p> <p><u>UK1</u>: die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand von wahrgenommenen Körperreaktionen beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier: Ausdauer)</p> <p><u>d2</u>: Methoden der Leistungssteigerung</p> <p><u>f2</u>: grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens</p> <p><u>f3</u>: unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive</p>
	Wie erbringe ich eine optimale Leistung im <b>Dreikampf</b> – Festigung der Fähigkeiten im Laufen, Springen und Werfen	8	<p><u>BWK 4</u>: einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen</p> <p><u>MK1</u>: leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen</p> <p><u>MK2</u>: grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden</p> <p><u>UK2</u>: die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
IV	---	--		
V	Wie können wir uns in der Gruppe auf einen Aufbau einigen und trotzdem individuelle Küren erfinden? – <b>Turnküren an Gerätekombinationen aus Bank, Balken und einem beliebigen dritten Gerät</b> (Balken: Gehen, Drehen, Hocke, Grätschwinkelsprung als Abgang)	8	<p><u>BWK2</u>: technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. (...) Stützen, Balancieren, (...) Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben</p> <p><u>BWK3</u>: am (...) Barren [und] Balken in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen (...) stützen, balancieren, (...) und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden</p> <p><u>BWK4</u>: in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden</p> <p><u>MK1</u>: Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben</p> <p><u>UK1</u>: turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z.B. Schwierigkeitsgrad, Ausführungsqualität) bewerten</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen</p> <p><u>b1</u>: Gestaltungsformen und -kriterien (hier: individuell)</p> <p><u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, -themen und -objekte</p> <p><u>c1</u>: Spannung und Risiko</p> <p><u>e1</u>: Miteinander (in kooperativen Sportformen)</p> <p><u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen-(bildungs-)prozessen</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>

VI	<p><b>Tänze aus aller Welt</b> - Tanzformen anderer Kulturen erarbeiten und gestalterisch erweitern</p>	10	<p><u>BWK1</u>: technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (...) anwenden und beschreiben  <u>BWK2</u>: grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltung (...) alleine oder in der Gruppe anwenden  <u>BWK3</u>: grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben  <u>MK1</u>: durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung  <u>a2</u>: Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen  <u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens  <u>b1</u>: Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)  <u>b2</u>: Variationen von Bewegungen (u.a. räumliche, zeitliche, dynamische)  <u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und-objekte)  <u>e1</u>: Miteinander (in kooperativen Sportformen)  <u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</p>
VII	<p>Wie kann ich meinen Gegner beim <b>Badminton im Halbfeld</b> ausspielen? – Einführung der Vorhandschläge Aufschlag, Clear, Drop und Smash</p>	10	<p><u>BWK1</u>: grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern  <u>BWK2</u>: sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegner taktisch angemessen verhalten  <u>BWK3</u>: grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erläutern  <u>BWK4</u>: (...) ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen  <u>UK1</u>: Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung  <u>a2</u>: Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen  <u>a3</u>: Bewegungsstrukturen  <u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration)  <u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Umgang mit Frustration)  <u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Taktik und Koordination)  <u>e1</u>: Gegeneinander (in konkurrenzorientierten Sportformen)  <u>e3</u>: (Spiel-)Regeln und deren Veränderung  <u>e4</u>: Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerben)</p>
VIII	<p><b>Gleiten, Fahren, Rollen</b> als Exkursion(en)</p>	2	<p><u>BWK1</u>: sich mit einem Gleit-, Fahr- oder Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen  <u>BWK2</u>: Bewegungsabläufe beim Gleiten, Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen  <u>MK</u>: grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten, Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten  <u>UK</u>: Gefahrenmomente beim Gleiten, Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung  <u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen  <u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens  <u>c1</u>: Spannung und Risiko  <u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)  <u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)  <u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>

IX	Von wenig zu viel <b>Körperkontakt, Regeln</b> entwickeln und respektvolles <b>Kräfte-messen</b> – eine Einführung in spielerische Partner- und Gruppenkämpfe	10	<p><u>BWK1</u>: normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen</p> <p><u>BWK2</u>: sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern</p> <p><u>MK1</u>: grundlegende Regeln, Strategien und verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden</p> <p><u>MK2</u>: durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen</p> <p><u>UK</u>: einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>c2</u>: Emotion (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risiko-Vermeidung oder -minderung)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Kraft und Koordination)</p> <p><u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (hier z.B. in Relation zum Körpergewicht)</p> <p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</p> <p><u>e3</u>: Regeln und deren Veränderungen</p>
Freiraum	20	z.B. für Sportabzeichen		
<b>Summe:</b>		80	Stunden	



Jahrgangsstufe 7

B/S	Unterrichtsvorhaben	S	Kompetenzschwerpunkte Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsfelder
I	Wie kann ich das Aufwärmen für mich und andere sinnvoll gestalten? – Hinführung zur selbständigen und anleitenden Gestaltung des <b>Aufwärmens</b>	3 (sowie zu Beginn weiterer Stunden)	<u>BWK1</u> : sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen <u>MK1</u> : einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten	b1: Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) d1: Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit (hier: Aufwärmen) f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe
II	---	--		
III	Wie überwinden wir als Team eine Strecke schnellstmöglich? – Einführung des <b>Staffelsprints</b> mit Frankfurter Wechsel	4	<u>BWK1</u> : leichtathletische Disziplinen (hier: Lauf) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern <u>MK1</u> : leichtathletische Wettkampfgeln erläutern <u>UK1</u> : die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	a2: Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Schnelligkeit, Koordination/Technik) e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
	Wie kann ich besonders <b>hoch springen</b> ? – Von alternativen Hochsprungstechniken zur Einführung des Flosssprungs	6	<u>BWK2</u> : eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Hochsprung) in der Grobform ausführen <u>MK1</u> : leichtathletische Wettkampfgeln erläutern <u>UK1</u> : die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a3: Bewegungsstrukturen und Grundlagen des motorischen Lernens b2: Variationen von Bewegung d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik) d3: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute Leistungsmessung und Bewertung) f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe
IV	Wie kann ich mich in der Rückenlage schnell und sicher im Wasser fortbewegen? – Von der Kraul- zur <b>Rückenkraultechnik</b> inklusive Rückenstart und Kippwende	8	<u>BWK1</u> : technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden <u>BWK2</u> : eine Wechselzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen	a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik) f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe
	Wie unterscheiden sich Wechsel- und Gleichzugstechniken? – Einführung ins <b>Brustschwimmen</b>	6	<u>BWK1</u> : technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauchlage sicher anwenden <u>BWK2</u> : eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechnik beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und ihrer Funktion erläutern	a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a3: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik) f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe

IV	Wie kann ich mich effektiv auf das 600-m-Schwimmen für das Sportabzeichen vorbereiten? – Übungs- und Trainingsformen zur <b>Schwimmausdauer</b>	2 (sowie zu Abschluss weiterer Stunden und als Hausaufgabe)	<u>BWK3</u> : eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigen Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen <u>MK1</u> : grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten <u>UK1</u> : die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen)	<u>c1</u> : Emotionen (Erschöpfung) <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Ausdauer) <u>d2</u> : Methoden zur Leistungssteigerung <u>d3</u> : differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute Leistungsmessung und Bewertung) <u>f2</u> : grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
	Wie kann ich andere aus dem Wasser retten? – Einführung in einfache Formen des <b>Rettungsschwimmens</b>	4	<u>BWK4</u> : Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern, und anwenden	<u>a1</u> : Wahrnehmung und Körpererfahrung <u>a2</u> : Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik) <u>e1</u> : Miteinander (in kooperativen Sportformen) <u>f1</u> : Unfall- und Verletzungsprophylaxe
<i>Aus organisatorischen Gründen findet derzeit aller Schwimmunterricht in der 5. Klasse statt, sodass die hier angegebenen Unterrichtsvorhaben bereits dort durchgeführt und die entsprechenden Kompetenzerwartungen erfüllt werden müssen.</i>				
V	Wie kann ich meine Fähigkeiten an <b>Reck und Boden</b> erweitern? – binnendifferenzierte Einführung weiterer Elemente und deren Präsentation in Gerätekombinationen  (siehe 5. Klasse + Reck: Aufschwung, Umschwung; Boden: Handstand-Abrollen, Radwende)	7	<u>BWK1</u> : an Turngeräten (u.a. Boden, (...) [und] Reck oder Stufenbarren (...)) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau (...) normgebunden ausführen und verbinden <u>BWK2</u> : an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen <u>BWK4</u> : zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktion erläutern <u>MK1</u> : in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortliche Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen <u>MK3</u> : sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachspezifisch situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern <u>UK1</u> : Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-kordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen	<u>a1</u> : Wahrnehmung und Körpererfahrung <u>a2</u> : Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <u>a3</u> : Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens <u>c1</u> : Spannung und Risiko <u>c2</u> : Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) <u>c3</u> : Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik) <u>d2</u> : Methoden zur Leistungssteigerung <u>e1</u> : Miteinander (in kooperativen Sportformen) <u>f1</u> : Unfall- und Verletzungsprophylaxe

V	<p>Wie kann ich meine Fähigkeiten an <b>Sprung sowie Balken oder Parallelbarren</b> erweitern? – binnendifferenzierte Einführung weiterer Elemente</p> <p>(siehe 5. Klasse + Kasten quer: Hocke; Kasten längs: Grätsche; Balken: Standwaage; Barren: Grätschitz a. d. Stützen und Schwingen, Kehre und Wende)</p>	7	<p><u>BWK1</u>: an Turngeräten (u.a. (...) Sprunggerät, (...) [und] Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau (...) normgebunden ausführen und verbinden  <u>BWK2</u>: an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen  <u>BWK4</u>: zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktion erläutern  <u>MK1</u>: in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen  <u>MK3</u>: sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachspezifisch situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern  <u>UK1</u>: Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-kordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung  <u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen  <u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens  <u>c1</u>: Spannung und Risiko  <u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)  <u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)  <u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik)  <u>d2</u>: Methoden zur Leistungssteigerung  <u>e1</u>: Miteinander (in kooperativen Sportformen)  <u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
VI	<p>Wie können wir (ohne Stimme) mit unserem Körper eine Geschichte erzählen – Einführung ins <b>Bewegungstheater</b></p>	6	<p><u>BWK2</u>: in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren  <u>MK1</u>: ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – alleine oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (...) beschreiben und erläutern  <u>UK1</u>: die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen  <u>UK2</u>: bewegungsbezogene Klischees (u.a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung  <u>b1</u>: Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)  <u>b2</u>: Variationen von Bewegungen (u.a. räumliche, zeitliche, dynamische)  <u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und-objekte)  <u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)  <u>e1</u>: Miteinander (in kooperativen Sportformen)  <u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</p>
VII	<p>Einführung: Fußball</p>	10	<p>[im Sinne einer gleichen Ausgangslage vor der Oberstufe von der Fachkonferenz beschlossenes in allen siebten Klassen durchgeführtes über den Kernlehrplan hinausgehendes Angebot]</p>	

VIII	<b>Gleiten, Fahren, Rollen</b> als Exkursion(en)	4	<p><u>BWK1</u>: sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern</p> <p><u>BWK2</u>: technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern</p> <p><u>MK1</u>: beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden</p> <p><u>UK1</u>: die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen</p> <p><u>UK2</u>: Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>c1</u>: Spannung und Risiko</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik)</p> <p><u>e3</u>: Regeln und deren Veränderung</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
	IX	---	--	
<b>Freiraum</b>		13	z.B. für Sportabzeichen und weitere Mannschaftsspiele	
<b>Summe:</b>		80	Stunden	

Jahrgangsstufe 8

B/S	Unterrichtsvorhaben	S	Kompetenzschwerpunkte Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsfelder
I	Wie kann ich die Entspannung unterstützen? – Einführung von <b>progressiver Muskelrelaxation</b> (und autogenem Training)	1 (sowie zum Abschluss weiterer Stunden)	<u>BWK3</u> : eine komplexere Entspannungstechnik (z.B. progressive Muskelrelaxation) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben	a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung c3: Handlungssteuerung (hier: Regelung des Aktivierungslevels)
II	<b>Flagfootball, Softball und Co.</b> – kleine und große Spiele anderer Kulturen im Sinne einer integrativen Spielvermittlung	8	<u>BWK1</u> : spielübergreifende technisch-kognitive Fertigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden <u>BWK2</u> : in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln <u>BWK3</u> : Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen <u>MK1</u> : Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Spielregeln, Personenzahl, Spielmaterial, oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern <u>UK1</u> : Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlicher Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen	a2: Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen c2: Emotionen (Freude, Frustration) e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: soziale und organisatorische Aspekte von Mannschaftsbildungsprozessen e3: (Spiel-)Regeln und deren Veränderung
III	Wie kann ich meine <b>Weitsprungleistung</b> verbessern? – Wiederholung, Vertiefung sowie Einführung des Hangsprunges zur <b>Binnendifferenzierung</b>	4	<u>BWK1</u> : leichtathletische Disziplinen (hier: Sprung) auf erweitertem technisch-kognitiven Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern <u>MK1</u> : leichtathletische Wettkampfregeleläutern <u>UK1</u> : die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a3: Bewegungsstrukturen und Grundlagen des motorischen Lernens d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik) f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe
	Wie bewege ich ein schweres Gerät besonders weit? – Einführung der Standstoßtechnik im <b>Kugelstoßen</b> sowie verschiedenen Möglichkeiten der Vorbeschleunigung im Sinne der <b>Binnendifferenzierung</b>	6	<u>BWK2</u> : eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen) in der Grobform ausführen <u>MK1</u> : leichtathletische Wettkampfregeleläutern <u>UK1</u> : die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a3: Bewegungsstrukturen und Grundlagen des motorischen Lernens b2: Variationen von Bewegung d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Kraft, Koordination/Technik) d3: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute Leistungsmessung und Bewertung) f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe
IV	---	--		

V	Wie können wir gemeinsam Turnen? – Einführung in die <b>Partnerakrobatik</b>	8	<p><u>BWK3</u>: ein turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen</p> <p><u>MK1</u>: in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen</p> <p><u>MK2</u>: Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren</p> <p><u>UK2</u>: eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten</p>	<p><u>b1</u>: Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</p> <p><u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, -themen und -objekte</p> <p><u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</p> <p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</p> <p><u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Mannschaftsbildungsprozessen</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
VI	<b>Rope Skipping</b> – Von der Erarbeitung verschiedener Einzelsprünge zur gemeinsam gestalteten Gruppenchoreographie	8	<p><u>BWK1</u>: ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern</p> <p><u>BWK2</u>: in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren</p> <p><u>BWK3</u>: Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren</p> <p><u>BWK4</u>: eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern</p> <p><u>MK1</u>: ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – alleine oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern</p> <p><u>UK1</u>: die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>b1</u>: Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</p> <p><u>b2</u>: Variationen von Bewegungen (u.a. räumliche, zeitliche, dynamische)</p> <p><u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und-objekte)</p> <p><u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</p> <p><u>e1</u>: Miteinander (in kooperativen Sportformen)</p> <p><u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</p>
VII	Vom Streetball zum <b>Basketball</b> – eine technisch-koordinative und taktisch-kognitive Vertiefung	8	<p><u>BWK1</u>: sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren</p> <p><u>BWK2</u>: das (...) ausgewählte große Mannschafts-(...)-spiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern</p> <p><u>BWK3</u>: konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden</p> <p><u>MK1</u>: Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern</p> <p><u>MK2</u>: spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden</p> <p><u>MK3</u>: (...) Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</p> <p><u>UK2</u>: den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Umgang mit Frustration)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Taktik und Koordination)</p> <p><u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. Einzel- vs. Mannschaftsleistung)</p> <p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</p> <p><u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Mannschaftsbildungsprozessen</p> <p><u>e3</u>: (Spiel-)Regeln und deren Veränderung</p>
	Einführung: Volleyball	8	[im Sinne einer gleichen Ausgangslage vor der Oberstufe von der Fachkonferenz beschlossenes in allen achten Klassen durchgeführtes über den Kernlehrplan hinausgehendes Angebot]	

VIII	<b>Gleiten, Fahren, Rollen</b> als Exkursion(en)	2	<p><u>BWK1</u>: sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern</p> <p><u>BWK2</u>: technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern</p> <p><u>MK1</u>: beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden</p> <p><u>UK1</u>: die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen</p> <p><u>UK2</u>: Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>c1</u>: Spannung und Risiko</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik)</p> <p><u>e3</u>: Regeln und deren Veränderung</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
	IX	---	--	
<b>Freiraum</b>		27	z.B. für Sportabzeichen und weitere Mannschaftsspiele	
<b>Summe:</b>		80 Stunden		

Jahrgangsstufe 9

B/S	Unterrichtsvorhaben	S	Kompetenzschwerpunkte Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsfelder
I	Einfache Trainingsplanung und -steuerung im Selbstversuch – ein Projekt zum Ausdauertraining in einer selbst gewählten Bewegungsform (siehe auch B/S III)	2 (zur Vorbereitung der Heimarbeit)  2 (für Präsentationen)	<u>BWK2</u> : ausgewählte Faktoren psychophysischer Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportartbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen <u>MK2</u> : grundlegende Methoden zur Verbesserung psychophysischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen <u>UK1</u> : ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen <u>UK2</u> : gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen	<u>a1</u> : Wahrnehmung und Körpererfahrung <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier: Ausdauer) <u>d2</u> : Methoden zur Leistungssteigerung <u>d3</u> : differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute Leistungsbewertung) <u>f2</u> : grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens <u>f3</u> : unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive
II	---	--		
III	Wie kann ich meine <b>Ballwurfleistung</b> verbessern? – Wiederholung, Vertiefung sowie Einführung des <b>Speerwurfes</b> zur Binnendifferenzierung	4	<u>BWK1</u> : leichtathletische Disziplinen (hier: Sprung) auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern <u>MK1</u> : leichtathletische Wettkampfgeln erläutern <u>UK1</u> : die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	<u>a1</u> : Wahrnehmung und Körpererfahrung <u>a3</u> : Bewegungsstrukturen und Grundlagen des motorischen Lernens <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination/Technik) <u>f1</u> : Unfall- und Verletzungsprophylaxe
	Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit in einer alternativen Ausdauerbelastung verbessern? – vom Dauerlauf zum (alternativen) <b>Bi-/Triathlon</b> (siehe auch B/S I)	6	<u>BWK3</u> : beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben <u>BWK4</u> : einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z.B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen <u>MK1</u> : leichtathletische Wettkampfgeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten <u>MK2</u> : selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. tabellarisch, grafisch) erfassen <u>UK1</u> : die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen	<u>c2</u> : Emotionen (u.a. Freude und Frustration) <u>c3</u> : Handlungssteuerung (z.B. Umgang mit verschiedenen Motivationslagen) <u>d1</u> : Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Ausdauer) <u>d2</u> : Methoden zur Leistungssteigerung <u>d3</u> : differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute Leistungsmessung und Bewertung) <u>e4</u> : Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten <u>f2</u> : grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens <u>f3</u> : unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive
IV	---	--		



V	Wie können wir Turngeräte normungebunden nutzen? – Einführung in die Sportarten <b>LeParkour</b> und <b>Freerunning</b>	8	<p><u>BWK1</u>: an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden (...) ausführen und verbinden</p> <p><u>BWK2</u>: an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen</p> <p><u>MK2</u>: Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren</p> <p><u>UK1</u>: Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen</p> <p><u>UK2</u>: eine Präsentation (...) nach ausgewählten Kriterien bewerten</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>b1</u>: Gestaltungsformen und -kriterien (individuell)</p> <p><u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, -themen und -objekte</p> <p><u>c1</u>: Spannung und Risiko</p> <p><u>c2</u>: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Koordination)</p> <p><u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (z.B. normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
VI	Wir erarbeiten und gestalten eine <b>Gruppenchoreographie</b> unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungsmerkmale am Beispiel eines <b>Tanzstils</b>	8	<p><u>BWK1</u>: ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern</p> <p><u>BWK2</u>: in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren</p> <p><u>MK1</u>: ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – alleine oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern</p> <p><u>UK1</u>: die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>a3</u>: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</p> <p><u>b1</u>: Gestaltungsformen und –kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</p> <p><u>b2</u>: Variationen von Bewegungen (u.a. räumliche, zeitliche, dynamische)</p> <p><u>b3</u>: Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und-objekte)</p> <p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</p> <p><u>e2</u>: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</p>
VII	Vom <b>Badminton</b> im Halbfeld zum Einzel-Spiel im <b>Ganzfeld</b> - eine technisch-koordinative und taktisch kognitive Vertiefung	8	<p><u>BWK1</u>: sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren</p> <p><u>BWK2</u>: das (...) ausgewählte große (...) Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern</p> <p><u>BWK3</u>: konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden</p> <p><u>MK1</u>: Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern</p> <p><u>MK3</u>: Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</p> <p><u>UK1</u>: die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen</p>	
	Vertiefung: Fußball	6	[im Sinne einer gleichen Ausgangslage vor der Oberstufe von der Fachkonferenz beschlossenes in allen neunten Klassen durchgeführtes über den Kernlehrplan hinausgehendes Angebot]	
VIII	---	--		

IX	Wie bringe ich meinen Gegner in die Rückenlage? – von einfachen Kampfformen am Boden zu einfachen Würfeln im <b>Judo</b>	10	<p><u>BWK1</u>: grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern</p> <p><u>BWK2</u>: mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen</p> <p><u>MK1</u>: Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten</p> <p><u>MK2</u>: kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben</p> <p><u>UK1</u>: die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen</p> <p><u>UK2</u>: Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen</p>	<p><u>a1</u>: Wahrnehmung und Körpererfahrung</p> <p><u>a2</u>: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><u>c1</u>: Spannung und Risiko</p> <p><u>c2</u>: Emotion (u.a. Freude, Frustration, Angst)</p> <p><u>c3</u>: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</p> <p><u>d1</u>: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (hier vor allem: Kraft und Koordination)</p> <p><u>d3</u>: differenziertes Leistungsverständnis (hier z.B. in Relation zum Körpergewicht)</p> <p><u>e1</u>: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</p> <p><u>e3</u>: Regeln und deren Veränderungen</p> <p><u>f1</u>: Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p>
Freiraum	26	z.B. für Sportabzeichen, Fitnesstraining und weitere Mannschaftsspiele		
<b>Summe:</b>		80 Stunden		

---

## Schulinternes Curriculum Sport Sek. II

---

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Beschreibung der acht verschiedenen Sportkurse, die die Schülerinnen und Schüler zu Beginn der Einführungsphase wählen können. Jeder Kurs wird auf zwei Seiten beschreiben.

**Kurs 1:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VIII</b>	<b>Gleiten, Fahren, Rollen – Roll-, Boots-, Wintersport</b>
	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>IV</b>	<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>a</b>	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	<b>e</b>	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>

<b>Einführungsphase</b>		
<b>B/S o. IF</b>	<b>Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte</b>	<b>Kompetenzerwartungen</b>
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
VIII	Gleiten auf dem Wasser (hier: <b>Rudern</b> )	<b>BWK1:</b> ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. <b>BWK2:</b> in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.
VII	Mannschaftsspiele (z.B. <b>Hockey</b> )	<b>BWK1:</b> in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <b>BWK2:</b> Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
IV	<b>Sportschwimmen:</b> Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken <b>Bewegungskunststücke + Bewegungsgestaltung im Wasser</b>	<b>BWK1:</b> eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen. <b>BWK2:</b> Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<b>SK1:</b> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>MK1:</b> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <b>UK1:</b> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<b>SK1:</b> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskr. (u.a. Raum) erläutern. <b>MK1:</b> Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <b>UK1:</b> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</b>	<b>SK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <b>UK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<b>SK1:</b> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <b>SK2:</b> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <b>MK1:</b> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <b>UK1:</b> ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>SK1:</b> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). <b>UK1:</b> die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<b>SK1:</b> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <b>MK1:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <b>UK1:</b> die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
VIII	Gleiten auf dem Wasser (hier: <b>Rudern</b> ), sowie ergänzend: Fortbewegen auf Rädern und Rollen (hier: <b>Inline-Skating</b> )	Die Schülerinnen und Schüler können ... <u>BWK1</u> : grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen. <u>BWK2</u> : in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren. <u>BWK3</u> : eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.
VII	Mannschaftsspiele (z.B. <b>Hockey</b> ), sowie ergänzend: Partnerspiele (z.B. <b>Tischtennis</b> )	<u>BWK1</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <u>BWK2</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen. <u>BWK3</u> : selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
a akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b></li> <li><b>Informationsaufnahme und -verarbeitung</b> bei sportlichen Bewegungen</li> <li>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; <b>biomechanische Grundlagen</b></li> <li>Einfluss der <b>koordinativen Fähigkeiten</b> auf die sportliche Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<u>SK1</u> : unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <u>SK2</u> : grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. <u>SK3</u> : grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. <u>MK1</u> : Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. <u>UK1</u> : unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<u>SK1</u> : ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <u>UK1</u> : Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<u>SK1</u> : Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<u>MK1</u> : die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). <u>MK2</u> : Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
e akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li> <li><b>Fairness und Aggression</b> im Sport</li> </ul>	<u>SK1</u> : die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <u>MK1</u> : bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. <u>MK1</u> : individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. <u>UK1</u> : die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens	<u>SK1</u> : gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <u>UK1</u> : positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.

**Kurs 2:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
	<b>III</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>V</b>	<b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>a</b>	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	<b>e</b>	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>

Einführungsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
VII	Mannschaftsspiele (hier: <b>Fußball</b> )	<b>BWK1:</b> in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglich für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <b>BWK2:</b> Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
III	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b>	<b>BWK1:</b> eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). <b>BWK2:</b> einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
V	Normgebundenes und normungebundenes <b>Turnen</b> an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	<b>BWK1:</b> unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelbalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. <b>BWK2:</b> turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <b>BWK3:</b> Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<b>SK1:</b> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>MK1:</b> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <b>UK1:</b> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<b>SK1:</b> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskr. (u.a. Raum) erläutern. <b>MK1:</b> Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <b>UK1:</b> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<b>SK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <b>UK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<b>SK1:</b> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <b>SK2:</b> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <b>MK1:</b> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <b>UK1:</b> ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>SK1:</b> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbständig organ.). <b>UK1:</b> die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<b>SK1:</b> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <b>MK1:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <b>UK1:</b> die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
VII	Mannschaftsspiele (hier: <b>Fußball</b> ), sowie ergänzend: <b>Basketball</b>	Die Schülerinnen und Schüler können ... <u>BWK1</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <u>BWK2</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen. <u>BWK3</u> : selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> <li>Formen <b>ausdauernden Laufens</b> (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</li> <li><b>historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</b></li> </ul>	<u>BWK1</u> : Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <u>BWK2</u> : einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <u>BWK3</u> : Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten). <u>BWK5</u> : historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
a akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b></li> <li><b>Informationsaufnahme und -verarbeitung</b> bei sportlichen Bewegungen</li> <li>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; <b>biomechanische Grundlagen</b></li> <li>Einfluss der <b>koordinativen Fähigkeiten</b> auf die sportliche Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<u>SK1</u> : unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <u>SK2</u> : grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. <u>SK3</u> : grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. <u>MK1</u> : Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. <u>UK1</u> : unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<u>SK1</u> : ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <u>UK1</u> : Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<u>SK1</u> : Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<u>MK1</u> : die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). <u>MK2</u> : Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
e akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li> <li><b>Fairness und Aggression</b> im Sport</li> </ul>	<u>SK1</u> : die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <u>MK1</u> : bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. <u>MK1</u> : individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. <u>UK1</u> : die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens	<u>SK1</u> : gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <u>UK1</u> : positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.

**Kurs 3:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
	<b>III</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>V</b>	<b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>d</b>	<b>Leistung</b>
	<b>e</b>	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>

Einführungsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
VII	Mannschaftsspiele (hier: <b>Volleyball</b> )	<b>BWK1:</b> in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglich für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <b>BWK2:</b> Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
III	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b>	<b>BWK1:</b> eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). <b>BWK2:</b> einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
V	Normgebundenes und normungebundenes <b>Turnen</b> an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	<b>BWK1:</b> unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebeläufen, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. <b>BWK2:</b> turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <b>BWK3:</b> Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<b>SK1:</b> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>MK1:</b> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <b>UK1:</b> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<b>SK1:</b> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskr. (u.a. Raum) erläutern. <b>MK1:</b> Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <b>UK1:</b> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<b>SK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <b>UK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<b>SK1:</b> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <b>SK2:</b> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <b>MK1:</b> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <b>UK1:</b> ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>SK1:</b> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbständig organ.). <b>UK1:</b> die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<b>SK1:</b> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <b>MK1:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <b>UK1:</b> die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
VII	Mannschaftsspiele (hier: <b>Volleyball &amp; Handball</b> ), sowie ergänzend: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (hier: <b>Ultimate Frisbee</b> )	Die Schülerinnen und Schüler können ... <u>BWK1</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <u>BWK2</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen. <u>BWK3</u> : selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> <li>Formen <b>ausdauernden Laufens</b> (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</li> <li><b>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</b></li> </ul>	<u>BWK1</u> : Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <u>BWK2</u> : einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <u>BWK3</u> : Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten). <u>BWK4</u> : alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<u>SK1</u> : unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <u>UK1</u> : unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<u>SK1</u> : ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <u>UK1</u> : Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<u>SK1</u> : Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
d akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Trainingsplanung und -organisation</b></li> <li><b>Anatomische und physiologische Grundlagen</b> der menschlichen Bewegung</li> <li>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch <b>Training/Anpassungsfähigkeit</b></li> </ul>	<u>SK1</u> : zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. <u>SK2</u> : physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. <u>MK1</u> : die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). <u>MK2</u> : Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. <u>UK1</u> : Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
e akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li> <li><b>Fairness und Aggression</b> im Sport</li> </ul>	<u>SK1</u> : die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <u>MK1</u> : bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. <u>MK1</u> : individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. <u>UK1</u> : die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens	<u>SK1</u> : gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <u>UK1</u> : positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.



**Kurs 4:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
	<b>III</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>V</b>	<b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>e</b>	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>
	<b>f</b>	<b>Gesundheit</b>

Einführungsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
VII	Mannschaftsspiele (hier: <b>Basketball</b> )	<b>BWK1:</b> in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglich für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <b>BWK2:</b> Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
III	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b>	<b>BWK1:</b> eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). <b>BWK2:</b> einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
V	Normgebundenes und normungebundenes <b>Turnen</b> an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	<b>BWK1:</b> unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebeläufen, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. <b>BWK2:</b> turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <b>BWK3:</b> Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<b>SK1:</b> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>MK1:</b> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <b>UK1:</b> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<b>SK1:</b> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskr. (u.a. Raum) erläutern. <b>MK1:</b> Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <b>UK1:</b> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<b>SK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <b>UK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<b>SK1:</b> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <b>SK2:</b> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <b>MK1:</b> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <b>UK1:</b> ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>SK1:</b> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbständig organ.). <b>UK1:</b> die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<b>SK1:</b> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <b>MK1:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <b>UK1:</b> die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
VII	Mannschaftsspiele (hier: <b>Basketball</b> ), sowie ergänzend: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (hier: <b>Street-Variationen</b> )	Die Schülerinnen und Schüler können ... <u>BWK1</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-kordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <u>BWK2</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen. <u>BWK3</u> : selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> <li>Formen <b>ausdauernden Laufens</b> (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</li> <li><b>historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</b></li> </ul>	<u>BWK1</u> : Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <u>BWK2</u> : einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <u>BWK3</u> : Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten). <u>BWK5</u> : historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<u>SK1</u> : unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <u>UK1</u> : unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<u>SK1</u> : ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <u>UK1</u> : Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<u>SK1</u> : Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<u>MK1</u> : die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). <u>MK2</u> : Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
e akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li> <li><b>Fairness und Aggression</b> im Sport</li> </ul>	<u>SK1</u> : die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <u>MK1</u> : bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. <u>MK1</u> : individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. <u>UK1</u> : die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
f akzentuiert f	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens</li> <li><b>Fitness</b> als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<u>SK1</u> : gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <u>SK2</u> : gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. <u>MK1</u> : Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen <u>UK1</u> : positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.

**Kurs 5:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VI</b>	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>V</b>	<b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>a</b>	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	<b>b</b>	<b>Bewegungsgestaltung</b>

<b>Einführungsphase</b>		
<b>B/S o. IF</b>	<b>Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte</b>	<b>Kompetenzerwartungen</b>
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
VI	<b>Tanz und Gymnastik</b>	<u>BWK1</u> : eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazz-tanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <u>BWK2</u> : ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.
VII	Mannschaftsspiele (hier: <b>Badminton</b> )	<u>BWK1</u> : in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <u>BWK2</u> : Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
V	Normgebundenes und normungebundenes <b>Turnen</b> an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	<u>BWK1</u> : unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebeläufen, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. <u>BWK2</u> : turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <u>BWK3</u> : Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<u>SK1</u> : unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <u>MK1</u> : unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <u>UK1</u> : den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<u>SK1</u> : Merkmale von ausgewählten Gestaltungskr. (u.a. Raum) erläutern. <u>MK1</u> : Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <u>UK1</u> : eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<u>SK1</u> : den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <u>MK1</u> : in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <u>UK1</u> : den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<u>SK1</u> : allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <u>SK2</u> : unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <u>MK1</u> : einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <u>UK1</u> : ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<u>SK1</u> : grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <u>MK1</u> : sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organ.). <u>UK1</u> : die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<u>SK1</u> : Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <u>MK1</u> : sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <u>UK1</u> : die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
VI	<b>Gymnastik, Tanz und darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</b>	Die Schülerinnen und Schüler können ... <u>BWK1</u> : selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren. <u>BWK2</u> : selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren. <u>BWK3</u> : selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren. <u>BWK4</u> : Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insb. der Improvisation – nutzen <u>BWK5</u> : ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.
VII	Partnerspiele – Einzel und Doppel (hier: <b>Badminton</b> ), sowie ergänzend: <b>Basketball</b>	<u>BWK1</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <u>BWK2</u> : in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen. <u>BWK3</u> : selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
a akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b></li> <li>• <b>Informationsaufnahme und -verarbeitung</b> bei sportlichen Bewegungen</li> <li>• Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; <b>biomechanische Grundlagen</b></li> <li>• Einfluss der <b>koordinativen Fähigkeiten</b> auf die sportliche Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<u>SK1</u> : unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <u>SK2</u> : grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. <u>SK3</u> : grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. <u>MK1</u> : Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. <u>UK1</u> : unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
b akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gestaltungskriterien</b></li> <li>• <b>Improvisation und Variation</b> von Bewegung</li> </ul>	<u>SK1</u> : ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <u>MK1</u> : verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. <u>UK1</u> : Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<u>SK1</u> : Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<u>MK1</u> : die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). <u>MK2</u> : Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<u>SK1</u> : die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <u>MK1</u> : bewegungsfeldspezifische Wettkampfergebnisse erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens	<u>SK1</u> : gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <u>UK1</u> : positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.

**Kurs 6:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VII</b>	<b>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
	<b>III</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>I</b>	<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>d</b>	<b>Leistung</b>
	<b>f</b>	<b>Gesundheit</b>

<b>Einführungsphase</b>		
<b>B/S o. IF</b>	<b>Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte</b>	<b>Kompetenzerwartungen</b>
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
VII	Partnerspiele – Einzel und Doppel (hier: <b>Badminton</b> )	<b>BWK1:</b> in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglich für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <b>BWK2:</b> Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
III	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b>	<b>BWK1:</b> eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). <b>BWK2:</b> einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der <b>Fitnessgymnastik</b></li> <li>• Funktionelle <b>Dehnübungen</b> und unterschiedliche Dehnmethoden</li> </ul>	<b>BWK1:</b> ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. <b>BWK2:</b> unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<b>SK1:</b> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>MK1:</b> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <b>UK1:</b> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<b>SK1:</b> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskr. (u.a. Raum) erläutern. <b>MK1:</b> Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <b>UK1:</b> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<b>SK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <b>UK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<b>SK1:</b> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <b>SK2:</b> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <b>MK1:</b> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <b>UK1:</b> ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>SK1:</b> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbständig organ.). <b>UK1:</b> die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens	<b>SK1:</b> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <b>MK1:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <b>UK1:</b> die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
VII	Partnerspiele – Einzel und Doppel (hier: <b>Badminton</b> ), sowie ergänzend: Mannschaftsspiele (z.B. <b>Basketball, Volleyball</b> ) oder: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. <b>Flag-Football</b> )	<b>BWK1:</b> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. <b>BWK2:</b> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen. <b>BWK3:</b> selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> <li>Formen <b>ausdauernden Laufens</b> (z.B. Jogging, Walking, Fahrsportspiele, Orientierungslauf)</li> <li><b>alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</b></li> </ul>	<b>BWK1:</b> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <b>BWK2:</b> einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <b>BWK3:</b> Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten). <b>BWK4:</b> alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten oder <b>BWK5:</b> historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<b>SK1:</b> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <b>UK1:</b> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<b>SK1:</b> ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <b>UK1:</b> Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<b>SK1:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
d akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Trainingsplanung und -organisation</b></li> <li><b>Anatomische und physiologische Grundlagen</b> der menschlichen Bewegung</li> <li>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch <b>Training/Anpassungsfähigkeit</b></li> </ul>	<b>SK1:</b> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. <b>SK2:</b> physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. <b>MK1:</b> die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). <b>MK2:</b> Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. <b>UK1:</b> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>SK1:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <b>MK1:</b> bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
f akzentuiert f	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens</li> <li><b>Fitness</b> als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<b>SK1:</b> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <b>SK2:</b> gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. <b>MK1:</b> Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen <b>UK1:</b> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.

**Kurs 7:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	IV	<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
	III	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	I	<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	d	<b>Leistung</b>
	f	<b>Gesundheit</b>

Einführungsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IV	<b>Sportschwimmen:</b> Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken <b>Bewegungskunststücke + Bewegungsgestaltung im Wasser</b>	Die Schülerinnen und Schüler können ... <u>BWK1:</u> eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen. <u>BWK2:</u> Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.
III	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b>	<u>BWK1:</u> eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). <u>BWK2:</u> einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der <b>Fitnessgymnastik</b></li> <li>• Funktionelle <b>Dehnübungen</b> und unterschiedliche Dehnmethoden</li> </ul>	<u>BWK1:</u> ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. <u>BWK2:</u> unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<u>SK1:</u> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <u>MK1:</u> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <u>UK1:</u> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<u>SK1:</u> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskr. (u.a. Raum) erläutern. <u>MK1:</u> Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <u>UK1:</u> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<u>SK1:</u> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <u>MK1:</u> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <u>UK1:</u> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<u>SK1:</u> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <u>SK2:</u> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <u>MK1:</u> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <u>UK1:</u> ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<u>SK1:</u> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <u>MK1:</u> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbständig organ.). <u>UK1:</u> die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<u>SK1:</u> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <u>MK1:</u> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <u>UK1:</u> die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sportschwimmen:</b> Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken, sowie ergänzend:</li> <li>• <b>Rettungsschwimmen</b></li> <li>• <b>Wasserspringen</b> in Form normierter und freier Sprünge</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <p><u>BWK1:</u> Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.</p> <p><u>BWK2:</u> sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren.</p> <p><u>BWK3:</u> physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten.</p> <p><u>BWK5:</u> Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.</p> <p><u>BWK7:</u> freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren.</p>
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von <b>Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> <li>• Formen <b>ausdauernden Laufens</b> (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</li> <li>• <b>historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</b></li> </ul>	<p><u>BWK1:</u> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</p> <p><u>BWK2:</u> einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</p> <p><u>BWK3:</u> Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).</p> <p><u>BWK5:</u> historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p>
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<p><u>SK1:</u> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben</p> <p><u>UK1:</u> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p>
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<p><u>SK1:</u> ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p><u>UK1:</u> Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<p><u>SK1:</u> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern</p>
d akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trainingsplanung und -organisation</b></li> <li>• <b>Anatomische und physiologische Grundlagen</b> der menschlichen Bewegung</li> <li>• Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch <b>Training/Anpassungsfähigkeit</b></li> </ul>	<p><u>SK1:</u> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p><u>SK2:</u> physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</p> <p><u>MK1:</u> die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p><u>MK2:</u> Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p> <p><u>UK1:</u> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p>
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<p><u>SK1:</u> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><u>MK1:</u> bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p>
f akzentuiert f	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens</li> <li>• <b>Fitness</b> als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<p><u>SK1:</u> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p><u>SK2:</u> gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.</p> <p><u>MK1:</u> Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen</p> <p><u>UK1:</u> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen</p>

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.



**Kurs 8:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	V	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b>
	IX	<b>Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport</b>
Weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	VII	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	a	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	e	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>

Einführungsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
		Die Schülerinnen und Schüler können ...
V	Normgebundenes und normungebundenes <b>Turnen (z.B. Parkour)</b> an gängigen Wettkampfgeräten & Gerätekombinationen	<b>BWK1:</b> unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelaken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. <b>BWK2:</b> turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <b>BWK3:</b> Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
IX	<b>Zweikampfformen</b> mit direktem Körperkontakt (Ringens, Judo) und mit Gerät (Kendo)	<b>BWK1:</b> Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden. <b>BWK2:</b> in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.
VII	Partnerspiele – Einzel und Doppel (hier: <b>Badminton</b> )	<b>BWK1:</b> in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <b>BWK2:</b> Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
a	Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b>	<b>SK1:</b> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>MK1:</b> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <b>UK1:</b> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<b>SK1:</b> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. <b>MK1:</b> Aufstellungsformen u. Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <b>UK1:</b> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<b>SK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. <b>UK1:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<b>SK1:</b> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. <b>SK2:</b> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <b>MK1:</b> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <b>UK1:</b> ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
e	<b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>SK1:</b> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <b>MK1:</b> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). <b>UK1:</b> die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<b>SK1:</b> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <b>MK1:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <b>UK1:</b> die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Qualifikationsphase		
B/S o. IF	Inhaltliche Kerne bzw. inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Normgebundenes Turnen</b> an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</li> <li>• <b>Normungebundenes Turnen</b> an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</li> <li>• <b>turnerische und akrobatische Partner und Gruppen-gestaltungen</b></li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <p><u>BWK1</u>: eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an drei Wettkampfgeräten demonstrieren.  <u>BWK2</u>: eine komplexe Gruppengestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren.  <u>BWK3</u>: am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren.  <u>BWK4</u>: an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste komplexe turnerische oder akrobatische Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.  <u>BWK5</u>: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>
IX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt</b> (Ringern, Judo) sowie ergänzend:</li> <li>• <b>Zweikampfforen mit Gerät</b> (Kendo)</li> </ul>	<p><u>BWK1</u>: in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen.  <u>BWK2</u>: in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren.  <u>BWK3</u>: durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.</p>
a akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Konzepte des <b>motorischen Lernens</b></li> <li>• <b>Informationsaufnahme und -verarbeitung</b> bei sportlichen Bewegungen</li> <li>• Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; <b>biomechanische Grundlagen</b></li> <li>• Einfluss der <b>koordinativen Fähigkeiten</b> auf die sportliche Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<p><u>SK1</u>: unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben  <u>SK2</u>: grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.  <u>SK3</u>: grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.  <u>MK1</u>: Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.  <u>UK1</u>: unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p>
b	<b>Gestaltungskriterien</b>	<p><u>SK1</u>: ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.  <u>UK1</u>: Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>
c	<b>Handlungssteuerung</b> unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<p><u>SK1</u>: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern</p>
d	<b>Trainingsplanung und -organisation</b>	<p><u>MK1</u>: die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).  <u>MK2</u>: Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p>
e akzentuiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li> <li>• <b>Fairness und Aggression</b> im Sport</li> </ul>	<p><u>SK1</u>: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.  <u>MK1</u>: bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.  <u>MK1</u>: individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.  <u>UK1</u>: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p>
f	<b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken</b> des Sporttreibens	<p><u>SK1</u>: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.  <u>UK1</u>: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen</p>

Über die letztlich Ausgestaltung der Unterrichtsvorhaben zum Erreichen der genannten Kompetenzen entscheidet die Lehrkraft nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern.

## Kurzübersicht über die Sportkurse zur Kurswahl:

Eine ausführliche Beschreibung der in den Kursen vermittelten inhaltlichen Kerne und Schwerpunkt sowie Kompetenz findet ihr im Lehrplan Sport auf unserer Homepage.

### Kurs 1:

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	VIII	<b>Gleiten, Fahren, Rollen – Roll-, Boots-, Wintersport</b> (Rudern, in Q1/2 ergänzend Inline-Skating)
	VII	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> (Hockey, in Q1/2 ergänzend Tischtennis)
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	IV	<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen</b> (Sportschw. + Bewegungskunststücke/-gestaltung)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	a	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	e	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>

### Kurs 2:

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	VII	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> (Fußball, in Q1/2 ergänzend Basketball)
	III	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b> (Sprint, Lauf, Sprung, Wurf/Stoß; historische Formen)
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	V	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b> (normgebunden und normungebunden)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	a	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	e	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>

### Kurs 3:

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	VII	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> (Volleyball, in Q1/2 ergä. Ultimate Frisbee & Handb.)
	III	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b> (Sprint, Lauf, Sprung, Wurf/Stoß; alternative Formen)
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	V	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b> (normgebunden und normungebunden)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	d	<b>Leistung</b>
	e	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>

### Kurs 4:

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	VII	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> (Basketball, in Q1/2 ergänzend Street-Variationen)
	III	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b> (Sprint, Lauf, Sprung, Wurf/Stoß; historische Formen)
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	V	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b> (normgebunden und normungebunden)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	e	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>
	f	<b>Gesundheit</b>

**Kurs 5:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VI</b>	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> (Badminton, in Q1/2 ergänzend Basketball)
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>V</b>	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b> (normgebunden und normungebunden)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>a</b>	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	<b>b</b>	<b>Bewegungsgestaltung</b>

**Kurs 6:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> (Badminton, in Q1/2 ergänzend Basket- o. Volleyball)
	<b>III</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b> (Sprint, Lauf, Sprung, Wurf/Stoß; altern./hist. Formen)
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>I</b>	<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> (Fitnessgymnastik & Dehnübungen)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>d</b>	<b>Leistung</b>
	<b>f</b>	<b>Gesundheit</b>

**Kurs 7:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>IV</b>	<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen</b> (Sportschw., Bew.-Kunststücke, Rettungsschw. ...)
	<b>III</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b> (Sprint, Lauf, Sprung, Wurf/Stoß; historische Formen)
weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>I</b>	<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> (Fitnessgymnastik & Dehnübungen)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>d</b>	<b>Leistung</b>
	<b>f</b>	<b>Gesundheit</b>

**Kurs 8:**

Profilbildende Bewegungsfelder bzw. Sportbereiche	<b>V</b>	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b> (normgebunden & -ungebunden: Parkour; Gestaltung)
	<b>IX</b>	<b>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport</b> (Ringern, Judo und Kendo)
Weiteres profilbildendes/r B/S in der Einführungsphase	<b>VII</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b> (Badminton)
Akzentuierte Inhaltfelder in der Qualifikationsphase	<b>a</b>	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>
	<b>e</b>	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>