



## Schulinterner Lehrplan Sport

(Obligatorik: 94 Stunden – Freiraum: 26 Stunden)

### **BF 1: Den Körperwahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

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

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

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

### **BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

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

### **BF 4 entfällt (nur in Stufe 6 )**

### **BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

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



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

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

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

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

## **BF 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport**

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



## Schulinterner Lehrplan Sport

(Obligatorik: 106 Stunden – Freiraum: 14 Stunden)

### **BF 1: Den Körperwahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

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

### **BF 2 und 7: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**

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

### **BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

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

### **BF 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen**

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

### **BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

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

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

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



### Schulinterner Lehrplan Sport

(Obligatorik: 70 Stunden – Freiraum: 50 Stunden)

#### **BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

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

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

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

#### **BF3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

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

#### **BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

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

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

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



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

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

## Kompetenzerwartungen: BWK 1+2, MK 1+2

### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

### Methodenkompetenz:

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

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

#### Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

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

#### Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

### Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

FS Sport – Schulinternes Curriculum

Sek. I



**BF1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

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

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

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



## Thema des UV:

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

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

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

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

#### **Methodenkompetenz (MK)**

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern (1)
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden (2)
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (3)

#### **Urteilskompetenz (UK)**

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (1)
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen (2)

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

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

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

#### **Kooperation und Konkurrenz (e)**

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
- Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen



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

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

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





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

## Thema des UV:

## Entwicklung eines klasseninternen Frisbee-Spiels

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

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

#### Methodenkompetenz:

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

#### Urteilskompetenz:

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

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

#### Kooperation und Konkurrenz

- Spielregeln und deren Veränderungen

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



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

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



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

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

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

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

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

#### Methodenkompetenz (MK)

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

#### Urteilskompetenz (UK)

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

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

#### Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Körpererfahrung und Körperempfindung (1)

#### Leistung (d)

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



**Gesundheit (f)**

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

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

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

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



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

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

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

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

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

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

#### Methodenkompetenz (MK)

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



## Heinrich-Heine-Gymnasium

**H**erausforderungen annehmen  
**H**altungen entwickeln  
**G**emeinschaft stärken

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

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

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

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

#### **Gesundheit und Gesundheitsverständnis (f)**

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)



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

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

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



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

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

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

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

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

### **Methodenkompetenz (MK)**

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

### **Urteilskompetenz (UK)**

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

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





**Bewegungsgestaltung (b)**

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

**Leistung (d)**

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

**Gesundheit (f)**

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

#### Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung



## Heinrich-Heine-Gymnasium

**H**erausforderungen annehmen  
**H**altungen entwickeln  
**G**emeinschaft stärken

### **Kooperation und Konkurrenz**

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

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



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

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