

| | | Inhaltsfelder: - alle Inhaltsfelder werden in der EF berücksichtigt | Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder: - Mindestens drei sind obligatorisch | Theorieinhalte: |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Einführungsphase (EF 1. Halbjahr) | | | | |
| UNTERRICHTSVORHABE 1 (8 Std.) | Ein Aufwärmprogramm auch für KLEINE SPIELE? – NA klar!!! Aber DEHNEN? Oder eher MOBILISIEREN? – Die Bedeutung eines allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogramms und der unterschiedliche Methoden des Dehnens und Mobilisierens für Spiel und Sport | | | |
| | Inhaltsfeld f: Gesundheit | BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | | Herz-Kreislauf-System, Blutdruck, Atmungssystem, Nervensystem, Körpertemperatur, Veränderungen im Gelenk – und Bandapparat, Kontraktionsgeschwindigkeit von Muskeln, erste Hinweise zum Thema Energiebereitstellung, kognitive und mentale Vorbereitung, Psychoregulation, Teamspirit, Muskelkontraktionsarten, Muskelkater, allgemeines Aufwärmprogramm & sportartspezifisches Aufwärmprogramm, individuelles Aufwärmprogramm, zeitliche Dauer eines Aufwärmprogrammes. |
| | <i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens | <i>Inhaltliche Kerne:</i> - Formen der Fitnessgymnastik - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode | | |
| <i>Sachkompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch, sozial) erläutern. <i>Methodenkompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. <i>Urteilskompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. | <i>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft , Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. - unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. | | | |
| UNTERRICHTSVORHABE 2 (18 Std.) | Turnen mal anders – Wir turnen am lebenden Gerät, unserem Partner – Die Erarbeitung und Bewertung einer Gruppenchoreographie anhand selbsterstellter Kriterien | | | |
| | Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung | BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen | | Körperspannung, Helfen und Sichern: Klammergriffe, Gelenksicherung |
| | <i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i> - Gestaltungskriterien | <i>Inhaltliche Kerne:</i> - Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen | | |
| <i>Sachkompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. <i>Methodenkompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <i>Urteilskompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. | <i>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</i> Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. - turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partneroder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden | | | |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UNTERRICHTSVORHABEN 3 (18 Std.) | Spiele ohne Regeln – geht das? – Spielregeln in bekannten und selbstentwickelten Spielen modifizieren | | |
| | Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz | BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | Spielidee, Konstitutive Regeln, Strategische Regeln, Moralische Regeln |
| <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</p> <p><u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</p> <p><u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p> | <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> - Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) oder - Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</p> <p>- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</p> | | |
| Einführungsphase (EF 2. Halbjahr) | | | |
| UNTERRICHTSVORHABEN 4 (18 Std.) | Nur eine Rolle vorwärts, oder darf es auch etwas mehr sein? – Normungebundenes Turnen an Gerätekombinationen – Le Parcour in Risiko- und Wagnissituationen | | |
| | Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung | BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen | Flow, Risiko und Wagnis, Körperwahrnehmung, Körperschwerpunkt, Drehmoment, Verlangsamung und Beschleunigung von Drehbewegungen, Helfen und Sichern: Klammergriffe, Gelenksicherung |
| <p><i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungen beschreiben</p> <p><u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</p> <p><u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</p> | <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</p> <p>- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</p> <p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelbalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</p> <p>- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partneroder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</p> <p>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p> | | |

| | | | |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UNTERRICHTSVORHABE (15.Std.) N | Laufen, Springen und Werfen – Den Hürdenlauf als neue Disziplin unter Berücksichtigung unterschiedlicher Lern- und Lehrwege kennenlernen | | |
| | Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens <u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - unters. Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode & Ganzheitsmethode) der Bewegungslehre beschreiben <u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. | BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik <i>Inhaltlicher Kern:</i> - Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. | Ganzheitsmethode, Synthetisch-analytische Methode, Die drei Lernphasen nach MEINEL und SCHNABEL, koordinative Fähigkeiten, |
| UNTERRICHTSVORHABE (2 1. Std.) N | Der Klassiker – 12 ½ Bahnen und möglichst HOCH und WEIT! – Das Basisprogramm für das Deutsche Sportabzeichen | | |
| | Inhaltsfeld d: Leistung <i>Inhaltlicher Schwerpunkt:</i> - Trainingsplanung und -organisation <u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, - unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Leistung erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). <u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. | BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik <i>Inhaltlicher Kern:</i> - Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. | IST-Leistungsstand, SOLL-Leistungsstand, persönliche Zielsetzung, Trainingsplanung; Trainingssteuerung; Belastungsmerkmale, Cooper-Test |