

<b>Bewegungsfelder</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Besonderheiten</b>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	5	10	10	5	10	5	
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	5	5	5	5	10		
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	10	10	10	10	15	15	Leichtathletik-AG Klasse 5-7 Kreismeisterschaften Leichtathletik M/J WK IV
4) Bewegen im Wasser – Schwimmen	40	10	2	2			Schwerpunkt des Schwimmunterrichts in der Klasse 5, Sportabzeichen in den Jahrgangsstufen 5-10
5) Bewegen an Geräten – Turnen		10		10	10	10	
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	10	10	10	5	10	10	
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	10	10	10	10	10	10	Große Sportspiele-AG ab der Klasse 9 Kreismeisterschaften Fußball M/J WK II/III
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	5	10	5	5			
9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	-	10	10		5	5	
Übergreifende Unterrichtsvorhaben / Projekte	5	5		15 +P			Spiel- und Sportfest Klasse 5 Klasse 8 organisiert ein Spielfest für die Jahrgangsstufe 6
Stundenzahl	90	90	87	67	70	55	
Freiraum	30	30	33	53	50		
Sportveranstaltungen	Spiel- und Sportfeste		Sportabzeichen, Wettkämpfe		Sportabzeichen, Wettkämpfe		

Klasse 5				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<b>Im Gleichgewicht sein - Balancieren können</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>Etwas wagen und verantworten</li> </ul>	5	1) sich allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen (z.B. mit Seilen, Bällen, Therabändern) ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten Körperreaktionen wahrnehmen und steuern. 2) ihre Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in ausgewählten sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen und grundlegend beschreiben.	1) allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.	
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<b>Die Spannung im Spiel erhalten – Kleine Spiele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	5	1) grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in Kleinen Spielen situationsgerecht anwenden. 2) einfache Bewegungsspiele, Spiele im Gelände, sowie Pausenspiele fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Gelingensbedingungen des Spiels benennen. 3) Kleine Spiele unter Anleitung spielen und an Veränderungen der Rahmenbedingungen anpassen (z.B. durch Verändern der Spielidee, Verändern von Spielregeln).	1) einfache Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, durchführen und verändern.	1) das eigene Spielverhalten an Hand vorgegebener Kriterien (z.B. Einhaltung von Spielregeln, Sicherheitsaspekte) beurteilen.
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Die Leichtathletik spielerisch entdecken (Spielleichtathletik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	10	1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden. 3) beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen. 4) einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampferhaltens einzeln oder in der Gruppe durchführen.		1) Zusammenhänge zwischen Lauftempo und wahrgenommenen Körperreaktionen bei einer Ausdauerleistung beurteilen.
4. Bewegen im Wasser -	<b>Das Abenteuer Wasser entdecken und neue</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein</li> </ul>	40	1) das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und	1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und	

Schwimmen	<b>Fortbewegungsarten erfahren</b>	entwickeln		<p>Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern.                  2) in einer Schwimmtechnik ohne Unterbrechung einschließlich Startsprung 25 m schwimmen.                  3) eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau ausführen.                  4) eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.                  5) das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.                  6) Gewichte und Gegenstände schwimmend transportieren und die Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern.</p>	<p>grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.                  2) Strategien zur Steuerung von eigenen Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.                  3) grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und umsetzen.</p>	
5. Bewegen an Geräten - Turnen		•				
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	<b>Spielerisches Erfahren der Grundbewegungsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> </ul>	10	<p>1) technisch-kordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege- mit und ohne Handgerät (z.B. Ball, Reifen, Seil) bzw. mit Klang- und Rhythmus-instrumenten ausführen und grundlegend beschreiben.                  2) mit ungewöhnlichen Materialien (z.B. Alltags-objekte) experimentieren und ausgewählte Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege- auf andere Objekte übertragen.                  3) grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung, Synchronität von Körper/ Musik und Partner) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (z.B. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden.                  4) grundlegende Elemente der Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein oder mit Partnerinnen bzw. Partnern ausführen.</p>	<p>1) durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen.                  2) einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (z.B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen und Formationen) entwickeln und präsentieren.</p>	<p>1) die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.                  2) einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness,) beurteilen.</p>

	Klasse 5			Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Grundfertigkeiten der großen Sportspiele - gemeinsam erschließen - mit Schwerpunkt Basketball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	2 x 5	1) in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in Grobform anwenden und benennen. 2) sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen. 3) sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. 4) ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. 5) ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.	1) spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. 2) einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen. 3) grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen.	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport	Grundlegende Bewegungen im Rollen und Gleiten festigen und erweitern (mit Hilfe von Rollbrettern und Teppichfliesen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	5	1) sich mit <b>einem</b> Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. 2) Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen und dabei eigene physische und psychische Voraussetzungen berücksichtigen.	1) grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten	1) Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	-	-	-			
Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte	Spiel- und Sportfest	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	5			
	Stunden insgesamt: ca. 90					

Klasse 6				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<b>Mit Körpern modellieren – seinen Körpern erfahren (Bildhauer/ Statuen/ Sevenjump)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> </ul>	2 x 5	1) sich allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen (z.B. mit Seilen, Bällen, Therabändern) ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten Körperreaktionen wahrnehmen und steuern. 2) ihre Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in ausgewählten sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen und grundlegend beschreiben. 3) eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise, Bewegungsgeschichte, Entspannungsmassage) angeleitet ausführen sowie die Funktion und die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.	1) allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.	1) ihre individuelle Leistungsfähigkeit in ausgewählten Belastungssituationen einschätzen und anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Sein Umfeld entdecken - Abenteuerspielplatz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etwas wagen und verantworten</li> <li>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	5	2) einfache Bewegungsspiele, Spiele im Gelände, sowie Pausenspiele fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Gelingensbedingungen des Spiels benennen. 3) Kleine Spiele unter Anleitung spielen und an Veränderungen der Rahmenbedingungen anpassen (z.B. durch Verändern der Spielidee, Verändern von Spielregeln).	1) einfache Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, durchführen und verändern.	2) Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung Kleiner Spiele für sich und andere bewerten.
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<b>Vom Spiel zur Leichtathletik (Spieleleichtathletik)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	10	1) grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden. 2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell oder teamorientiert ausführen. 3) beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen.	1) leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen und grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. 2) einfache Regeln von Einzel- und Gruppenwettkämpfen benennen und teilnehnergerecht anwenden.	2) die eigene leichtathletische Leistung auf der Grundlage verabreiteter Kriterien einschätzen und bewerten.

				4) einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens einzeln oder in der Gruppe durchführen.		
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen	Klassenfahrt nach Norderney Gesundheitstag (Füll)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> </ul>	10	5) das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.	1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.	1) eigene Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.
5. Bewegen an Geräten – Turnen	<b>Lernen an Gerätestationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	10	1) eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten. 2) technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben. 3) elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (z.B. Boden, Hang und Stützgeräte, Balancier- und Sprunggeräte) ausführen. 4) Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen fließend verbinden und an einer Gerätebahn in Grobform turnen.	1) Geräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen. 2) grundlegende Aspekte sicherheitsgerechten Verhaltens und des Helfens und Sicherns beschreiben und im Unterrichtsprozess einhalten sowie einfache Helferhandlungen ausführen.	1) Geräteaufbauten und turnerische Übungssituationen unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. 2) Bewegungsverbindungen Kriterien geleitet beobachten und bewerten
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	Rhythmische Bewegungsschulung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	10	1) technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät (z.B. Ball, Reifen, Seil) bzw. mit Klang- und Rhythmusinstrumenten ausführen und grundlegend beschreiben. 2) mit ungewöhnlichen Materialien (z.B. Alltagsobjekte) experimentieren und ausgewählte Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens auf andere Objekte übertragen. 3) grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung, Synchronität von Körper/ Musik und Partner) wahrnehmen und in Bewegungs-gestaltungen (z.B. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden. 4) grundlegende Elemente der Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein oder mit Partnerinnen bzw. Partnern ausführen.	1) durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen. 2) einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (z.B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen und Formationen) entwickeln und präsentieren.	1) einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten.

Klasse 6				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<b>Grundfertigkeiten der großen Sportspiele gemeinsam erschließen - mit Schwerpunkt Fußball (Basketball)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	2 x 5	1) in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in Grobform anwenden und benennen. 2) sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen. 3) sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. 4) ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. 5) ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.	1) spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. 2) einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen. 3) grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen.	1) die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen. 2) einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness,) beurteilen.
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport	Grundlegende Bewegungsvoraussetzungen beim Fahren und Rollen erfahren und erweitern – am Beispiel eines Fahrradparcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> </ul>	10	1) sich mit <b>einem</b> Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. 2) Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen und dabei eigene physische und psychische Voraussetzungen berücksichtigen.	1) grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten	1) Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<b>Grenzen erkennen und kennenlernen – am Beispiel des Hahnenkampfs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	10	1) normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen, sich dabei auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. 2) sich regelgerecht und fair in Kampfspielen und Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin bzw. den Partner übernehmen.	1) grundlegende Regeln entwickeln und in Kampfsituationen anwenden. 2) durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen.	1) Einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. 2) Die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen.
Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte	Fächerübergreifendes Spielfest – organisiert und durchgeführt von einer Klasse 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> </ul>	5			
Stunden insgesamt: ca. 90						

Klasse 7				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<b>Die Sporthalle als Fitnessstudio I – spielerisches Erkunden der Möglichkeiten (Seil, Bank, Fliesen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> </ul>	2 x 5	1) sich funktional – allgemein und in Ansätzen sportartspezifisch – aufwärmen und dabei die Intensität des Prozesses wahrnehmen und steuern sowie entsprechende Prozesse grundlegend planen. 2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) unter Anleitung individuell weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen (z.B. Fitnessgymnastik) zeigen. 3) eine komplexere Entspannungstechnik (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga) ausführen und deren Aufbau, Funktion und Wirkung beschreiben.	1) Elemente eines Aufwärmprozesses nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. 2) grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.	2) gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen grundlegend beurteilen.
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<b>Volley spielen I (Indiaca, etc.) Bronzeabzeichen Volleyball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	5	1) ausgewählte, spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten in Kleinen Spielen situationsgerecht anwenden.	1) ausgewählte Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Regel, Raum Personenzahl, Spielmaterial) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.	2) Spiele hinsichtlich ihrer inhaltlichen Schwerpunkte (z.B. Spielregeln, Spielidee), und Ziele grundlegend beurteilen.
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<b>Variable Disziplinveränderungen – neue und alte Disziplinen mit Schwerpunkt Ausdauer/Springen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	10	1) technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung, Wurf) der leichtathletischen Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen. 2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen. 3) beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. 4) einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden verändern.	1) beim Laufen ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erkennen, individuelle Übungsziele festlegen und einhalten. 2) grundlegende leichtathletische Messverfahren - sowie Wettkampfregebnisse erläutern und sachgerecht anwenden. 3) Möglichkeiten des Leistungsvergleichs unter verschiedenen Aspekten (z.B. individuell, sozial, absolut, relativ) beschreiben und anwenden.	



<p>4. Bewegen im Wasser - Schwimmen</p>	<p>Sportabzeichen I (Klasse 7-10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	<p>2</p>			
<p>5. Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>Gemeinsame Übungsverbindungen finden - Gerätebahnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	<p>10</p>	<p>1) grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Reck, Stufen – bzw. Parallelbarren, Balanciergerät, Sprunggerät) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren. 2) Gerätebahnen und Gerätekombinationen unter Berücksichtigung von Möglichkeiten des Partnerbezugs (u.a. Synchronität) gemeinsam bewältigen.</p>	<p>1) den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbstständig organisieren und kooperativ durchführen. 2) grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden</p>	<p>2) turnerische Präsentationen in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad und die Umsetzung von Gestaltungsmerkmalen (u.a. Partnerbezug) beurteilen.</p>
<p>6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Gestaltung einer Choreographie - Hiphop</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> </ul>	<p>10</p>	<p>1) ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewagens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen nutzen. 3) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – anwenden und variieren. 5) Bewegungsgestaltungen (z.B. Paar- oder Gruppentänze, Fitnesschoreografien) in rhythmischen Strukturen zu Musik – auch in der Gruppe – umsetzen und präsentieren.</p>	<p>1) sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren.</p>	<p>1) die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.</p>

Klasse 7				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<b>Vom Brennball zum Baseball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	3x10 7-10	1) in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. 2) Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. 3) sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. 4) das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. 5) ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.	1) Spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden. 2) grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern. 3) Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen.	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport	<b>Wasserski</b> (derzeit nicht möglich)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> </ul>	1x5 7-10 +U/P	1) Komplexere Bewegungsabläufe des ausgewählten Schwerpunktes des Gleitens oder Fahrens oder Rollens kontrollieren und eine vorgegebene Strecke/ Parcours schnell oder ausdauernd bewältigen.	1) Gefahrensituationen in ausgewählten Lern- und Übungsprozessen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen erkennen, benennen und vereinbarte Sicherheits- und Organisationsmaßnahmen einhalten.	1) die Anforderungen zur Bewältigung von Gleit-, Fahr- oder Rollsituationen einschätzen und den Schwierigkeitsgrad beurteilen.
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Spielerische Übungen im Rahmen eines Stationsbetriebes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	1x10 U	2) körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln und umsetzen.	1) Strategien und Verfahren (ggf. auch zur Emotionssteuerung) in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. 2) durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von komplexen Techniken zum Erfolg verhelfen.	1) Komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.
Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte	-	-	1x5 1xP			
Stunden insgesamt: ca. 52						

Klasse 8				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<b>Die Sporthalle als Fitnessstudio II – eigene Grenzen erfahren (2 Parcours) (s.a. Inhaltsbereich 8)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	5	1) sich funktional – allgemein und in Ansätzen sportartspezifisch – aufwärmen und dabei die Intensität des Prozesses wahrnehmen und steuern sowie entsprechende Prozesse grundlegend planen. 2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) unter Anleitung individuell weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen (z.B. Fitnessgymnastik) zeigen.	1) Elemente eines Aufwärmprozesses nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. 2) grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.	1) ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. 2) gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen grundlegend beurteilen.
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<b>Volley spielen II Silberabzeichen Volleyball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	5	1) ausgewählte, spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten in Kleinen Spielen situationsgerecht anwenden. 2) in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und Gegeneinander nach vorgegebenen Kriterien technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.	1) ausgewählte Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.	1) das eigene Spielverhalten (z.B. Fairness, Teamorientierung) in Spielsituationen beurteilen. 2) Spiele hinsichtlich ihrer inhaltlichen Schwerpunkte (z.B. Spielregeln, Spielidee), und Ziele grundlegend beurteilen.
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Variable Disziplineränderungen – neue und alte Disziplinen mit Schwerpunkt Sprint und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	10	1) technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung, Wurf) der leichtathletischen Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen. 2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen. 3) beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. 4) einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung angemessenen	1) beim Laufen ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erkennen, individuelle Übungsziele festlegen und einhalten. 2) grundlegende leichtathletische Messverfahren - sowie Wettkampffregeln erläutern und sachgerecht anwenden. 3) Möglichkeiten des Leistungsvergleich unter verschiedenen Aspekten (z.B. individuell, sozial, absolut, relativ) beschreiben und anwenden.	1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.

				Wettkampfverhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden verändern.		
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen	Sportabzeichen II (Klasse 7-10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	2			
5. Bewegen an Geräten – Turnen	<b>Akrobatik und Menschenpyramiden – neue Körper- und Sozialerfahrungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> </ul>	10		2) grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden.	1) Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen. 2) turnerische Präsentationen in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad und die Umsetzung von Gestaltungsmerkmalen (u.a. Partnerbezug) beurteilen.
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	Bewegungsgestaltung in Form einer Polonaise – zur Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> </ul>	5	1) ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen nutzen. 2) Objekte und Materialien für das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln auswählen und variieren. 3) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – anwenden und variieren. 4) Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein und in der Gruppe ausführen. 5) Bewegungsgestaltungen (z.B. Paar- oder Gruppentänze, Fitnesschoreografien) in rhythmischen Strukturen zu Musik – auch in der Gruppe – umsetzen und präsentieren.	1) sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren.	1) die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.

Klasse 8				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<b>Regelveränderungen in Endzonenspielen – neue Spiele entdecken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	10	1) in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. 2) Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. 3) sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. 4) das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. 5) ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.	1) Spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden. 2) grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern. 3) Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichter-tätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen.	1) die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. 2) verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport	Die Sporthalle als Fitnessstudio II – eigene Grenzen erfahren (s.a. Inhaltsbereich 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	5	1) Komplexere Bewegungsabläufe des ausgewählten Schwerpunktes des Gleitens oder Fahrens oder Rollens kontrollieren und eine vorgegebene Strecke/ Parcours schnell oder ausdauernd bewältigen. 2) mit einer Partnerin bzw. einem Partner und/oder in einer Gruppe sicher gleiten oder fahren oder rollen und Bewegungsgestaltungen gemeinsam (z.B. synchron) entwickeln und ausführen.	1) Gefahrensituationen in ausgewählten Lern- und Übungsprozessen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen erkennen, benennen und vereinbarte Sicherheits- und Organisationsmaßnahmen einhalten. 2) sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen zur Bewältigung von Herausforderungssituationen entwerfen.	1) die Anforderungen zur Bewältigung von Gleit-, Fahr- oder Rollsituationen einschätzen und den Schwierigkeitsgrad beurteilen.
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	-	-				
Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte	Selbstständige Organisation und Durchführung eines fächerübergreifenden Spielfestes für die Jahrgangsstufe 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit</li> </ul>	10 + P 5			

	Suchtprävention: „Wir machen uns stark“ (s.a. Schulprogramm)	verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern • Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen				
	Stunden insgesamt: ca. 57					

Klasse 9				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Die Sporthalle als Fitnessstudio III – selbstständige Erarbeitung eines Gerätearrangements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	2 x 5	1) sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. 2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit weiterentwickeln und in komplexeren, sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen. 3) unterschiedliche Entspannungstechniken ausführen und deren Aufbau, Funktion und Wirkung beschreiben.	2) grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.	1) ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen differenziert beurteilen.
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<b>Frisbee - Grundtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	10	1) spielübergreifende technischkoordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten in komplexen Bewegungsspielen situationsgerecht anwenden. 2) in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und Gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln. 3) Spiele – auch aus anderen Kulturen – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.	1) komplexere Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.	1) den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Spielen beurteilen. 2) Spiele – auch aus anderen Kulturen oder dem Behindertensport – hinsichtlich ihrer inhaltlichen Schwerpunkte bzw. Zielgruppe (z.B. Spielregeln, Spielidee, soziokulturelle Hintergründe, Geschlecht) differenziert beurteilen.
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<b>- Vom Springen auf und Über etwas zum Hochsprung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> </ul>	10	1) leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen.	1) selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. tabellarisch, grafisch) erfassen. 2) leichtathletische Wettkampfgeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für eine Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten.	1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.
	<b>- Kugelstoßen</b>		5	2) eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen.		
4. Schwimmen	-	-	1x10			

<p>5. Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>Der Trendsport Parkour in der Sporthalle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	<p>10</p>	<p>1) turnerische Bewegungen an Turngeräten oder Gerätekombinationen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden.                  3) an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- oder Hilfestellungen sachgerecht ausführen.</p>	<p>1) Aufgaben im Unterrichtsprozess selbstständig übernehmen, sich aufgabenorientiert verständigen und zuverlässig unterstützen.                  2) zwischen Bewegungssicherung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und sich verantwortungsbewusst verhalten.</p>	<p>1) Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen.                  2) die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern-, Übungs- und Gestaltungsprozessen nach verabredeten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.</p>
<p>6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Zumba – Gelenkschonender Kalorienkiller mit maximalem Spaßfaktor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> </ul>	<p>5</p>	<p>1) ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern.                  3) Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/Musik und Partnerin/Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.                  5) ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z.B. Fitnesschoreografie in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren.</p>	<p>1) ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z.B. auch Schulaufführung) nutzen.</p>	<p>1) bewegungsbezogene Klischees (u.a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.</p>



Klasse 9				Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<b>Erschließung einiger Rückschlagspiele – Schwerpunkt Badminton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	10	1) komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. 2) die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern und sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. 4) das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern. 5) das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.	1) Komplexe Darstellungen (z.B. Grafik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. 3) Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichter-tätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen.	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport	-	-	1x5 7-10 +U/P			
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Nicht mit mir! – Selbstverteidigung mit Schülerinnen und Schülern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> </ul>	1x5 U	1) 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. 2) mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst und verantwortungsvoll umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.	1) Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten. 2) der Partnerin bzw. dem Partner unter abgesprochenen Beobachtungsaspekten eine Rückmeldung im Übungs- und Zweikampfprozess geben.	1) Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen nach vereinbarten Kriterien beurteilen. 2) Eigeninitiative und faires Verhalten bei Zweikämpfen beurteilen.
Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte	-	-	2x10 2xP			
Stunden insgesamt: ca. 45						

Klasse 10				Kompetenzbereiche		
Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Perspektiven	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Die Sporthalle als Fitnessstudio IV – mehr Lebensqualität nach der Schule (statische + dynamische Kraftübungen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	5	1) sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. 2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit weiterentwickeln und in komplexeren, sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen. 3) unterschiedliche Entspannungstechniken ausführen und deren Aufbau, Funktion und Wirkung beschreiben.	1) ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten 2) grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.	1) ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen differenziert beurteilen. 2) gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen und Körperideale beurteilen.
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	-	-				
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<b>Alternativer Vierkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	10	1) leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen. 2) eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen. 4) einen herkömmlichen oder alternativen Wettkampf (z.B. Mehrkampf, Spielfest, Laufveranstaltung, Orientierungslauf, Biathlon, Triathlon) unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfvorgangs vorbereiten und durchführen.	1) selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. tabellarisch, grafisch) erfassen. 2) leichtathletische Wettkampfgeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für eine Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten.	1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.
	<b>- Das erholsame ausdauernde Laufen erfahren</b>		5	3) beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 30 Minuten) gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und Auswirkungen der Ausdauerleistung auf die Gesundheit beschreiben.		

4. Schwimmen	-	-				
5. Bewegen an Geräten – Turnen	<b>Klettern – Bouldern an selbsterstellten Gerätearrangements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> </ul>	10	<p>1) turnerische Bewegungen an Turngeräten oder Gerätekombinationen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden.</p> <p>2) eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Gestaltungs- und Ausführungskriterien nennen.</p> <p>3) an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- oder Hilfestellungen sachgerecht ausführen.</p>	<p>1) Aufgaben im Unterrichtsprozess selbstständig übernehmen, sich aufgabenorientiert verständigen und zuverlässig unterstützen.</p> <p>2) zwischen Bewegungssicherung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und sich verantwortungsbewusst verhalten.</p>	<p>1) Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen.</p> <p>2) die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern-, Übungs- und Gestaltungsprozessen nach verabredeten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.</p>
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	Rhythmische Gestaltung mit Basketball (s. Besonderheiten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	10	<p>1) ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern</p> <p>2) Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren.</p> <p>3) Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/Musik und Partnerin/Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.</p> <p>4) Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein und in der Gruppe ausführen.</p> <p>5) ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z.B. Fitnesschoreografie in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren.</p>	<p>1) ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z.B. auch Schulaufführung) nutzen.</p>	<p>1) die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.</p> <p>2) bewegungsbezogene Klischees (u.a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.</p>

	Klasse 10			Kompetenzbereiche		
Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	ca. Std.	Bewegungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<b>Entwicklung eigener Endzonenspiele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> </ul>	10	1) komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. 2) die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern und sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. 3) taktisches Verhalten in Handlungs-/ Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern.	1) Komplexe Darstellungen (z.B. Grafik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. 2) Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen. 3) Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichter-tätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen.	1) die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. 2) die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport	-	-				
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Taibo - Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> </ul>	5			
Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte	-	-				
	Stunden insgesamt: ca. 55					