

1.3 Die Doppeljahrgangsstufe 9R und 10R

Für den Pflichtbereich dieser Doppeljahrgangsstufe sind im Folgenden lediglich sechs verbindliche Unterrichtsvorhaben ausgewiesen. In diesen Unterrichtsvorhaben werden ausgewählte Bereiche, die in den vorangegangenen Jahrgangsstufen thematisiert worden sind, inhaltlich vertieft. Die hierfür ausgewiesene Stundenzahl deckt den Pflichtunterricht nicht vollständig ab, da möglichst in der 10R zusätzlich ein Projekt konzipiert und durchgeführt werden soll, das zur Gestaltung des Sportprofils der Schule einen besonderen Beitrag leistet. Im Anschluss an die verbindlichen Unterrichtsvorhaben werden hierzu verbindliche Rahmenvorgaben dargestellt.

Der Wahlbereich des verbindlichen Sportunterrichts – auch für diesen Bereich sollte trotz Betriebspraktikum, Präsentationswoche, Woche der schriftlichen Prüfungen und Abschlussfahrt noch genügend Gestaltungsraum verbleiben – kann einerseits zur Kompensation möglicher Defizite im Hinblick auf den Übergang in die Gymnasiale Oberstufe und andererseits zur Stärkung schulischer Profile (z.B. JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA, Wassersport) genutzt werden.

UV 1a 9/10	Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern	Std.: 12
----------------------	--	-----------------

Unter der Pädagogischen Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** sollen die Schülerinnen und Schüler die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den eigenen Körper praktisch und erfahren und theoretisch aufarbeiten.

Übergeordnetes Ziel dabei ist zu verdeutlichen, wie man durch Läufe in abwechslungsreichem Gelände ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining interessant gestalten und so sein persönliches Wohlbefinden steigern kann.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Umfangbetontes und Gelände angepasstes Laufen, gezielte Einbindung geeigneter Unterstützungsmaßnahmen.

Ausdauerndes Laufen

Dauermethoden

- kontinuierliche Methode (aerober Dauerlauf)
- Tempowechselmethode
- Fahrtspiel

Intervallmethode

- extensive Intervallmethode

Anwendungsformen, z.B.

- Duathlon
- Orientierungslauf

Unterstützungsmaßnahmen aus den Bereichen

Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen, Cool-down

Fachliche Kenntnisse:

- Trainingswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings unter Bezugnahme auf den Fitness- (vgl. UV 5 der Doppeljahrgangsstufe 7/8 und UV 1 b) und Gesundheitsbegriff
- Auswahl geeigneter Trainingsmethoden (vgl. UV 5 der Doppeljahrgangsstufe 7/8 und UV 1 b) und die daraus resultierenden Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

- Vertiefung bereits eingeführter leichtathletischer Disziplinen
- Vorbereitung auf einen Leichtathletik-Mehrkampf (Bundesjugendspiele)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- individuelle Dosierung der Belastung
- Belastungskontrolle (Pulsmessung)

Querverweise:

Biologie 9.1

Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

Gesundheitserziehung

und/oder

UV 1b 9/10	Durch Step-Aerobic/ Aerobic die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern	Std: 12
<p>Formen von ‚Gymnastik mit Musik‘ motivieren die Schülerinnen und Schüler, ihre Fitness zu verbessern. Sie bieten eine geeignete Plattform, um die Pädagogische Perspektive Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln altersgemäß zu verankern und zu reflektieren. Dazu gehören u. a. Aerobic und Step-Aerobic, die als präventives Fitnesstraining mit Musik hohe Ansprüche an das Herz-Kreislauf-System (aerobe Ausdauer-schulung), aber auch an die Koordination und die Skelettmuskulatur stellen.</p>		
<p>Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben: Ausdauer, Kraft und Koordination durch eine ausgewählte ‚Gymnastik mit Musik‘ verbessern und reflektieren.</p>		
<p>Erlernen und Variieren der Grundschritte</p>	<p>Beispiele aus der Step-Aerobic: - Basic-Step, V-Step, Over The Top, L-Step, Knee-Lift, Straddle, Across The Top, Step-Kick und Variationen</p>	
<p>Üben von Bewegungsverbindungen (mind. 20-minütiger Dauer)</p>	<p>- Einzelformen miteinander verbinden - Abläufe rhythmisieren - Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation erlernen</p>	
<p>Fachliche Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundschritte und Bewegungsverbindungen - Trainingswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings unter Bezugnahme auf den Fitness- (vgl. UV 5 der Doppeljahrgangsstufe 7/8 und UV 1 a) und Gesundheitsbegriff - Auswahl geeigneter Trainingsmethoden (vgl. UV 5 der Doppeljahrgangsstufe 7/8 und UV 1 a) und die daraus resultierenden Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems 		
<p>Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben: Gestaltung eines Bewegungsablaufs durch Variation und Weiterentwicklung: Erarbeiten einer Choreografie</p>		
<p>Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Gestaltungselementen - Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe 		
<p>Querverweise: Biologie 9.1</p>	<p>Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG): Gesundheitserziehung</p>	

UV 2 9/10	Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination bzw. Gerätebahn oder einer Akrobatik-Aufführung	Std.: 12
<p>Schülerinnen und Schüler haben in ihrem bisherigen Sportunterricht ein vielfältiges Repertoire an turnerischen Bewegungserfahrungen und ein stabiles Fundament an turnerischen Bewegungselementen erworben. Ebenso verfügen sie über Material-, Sozial- und Gestaltungskompetenz. Dies befähigt sie, bei der inhaltlichen Gestaltung ihres Sportunterrichts weitgehend selbstständig handelnd mitzuwirken.</p> <p>In diesem Unterrichtsvorhaben sollen Schülerinnen und Schüler nachweisen, dass sie unter der leitenden Pädagogischen Perspektive Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten turnerische Bewegungserfahrungen und turnerische Bewegungselemente oder akrobatische Bewegungsformen zu einem präsentablen Ergebnis kombinieren können.</p>		
<p>Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:</p>		
<p>Entwerfen und bauen einer Gerätekombination/Gerätebahn unter einem bestimmten thematischen Schwerpunkt</p>	<p>Als mögliche thematische Schwerpunkte bieten sich z.B. an: „Balancieren, Hangeln, Steigen und Klettern“ „Stützen, Springen und Drehen“ „Rhythmisches Rollen und Schwingen“</p> <p>Alle Schülerinnen und Schüler turnen die in der Gruppe gemeinsam entwickelten Bewegungsaufgaben unter Beachtung der entsprechenden Sicherheitsaspekte alleine und in der Gruppe</p>	
<p>Planen, erproben, gestalten und präsentieren akrobatischer Figuren</p>	<p>Alle Schülerinnen und Schüler turnen in der Gruppe eine oder mehrere akrobatische Figuren: z.B. „Galionsfigur“, „Flieger“, Bankpyramide, Liegestützpyramide</p>	
<p>Fachliche Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entwickeln und Erstellen von Planskizzen - individuelle Handlungsstrategien bei der Gruppenarbeit (z.B. unterschiedliche Rollenzuweisung) 		
<p>Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Elemente aus dem Bereich der Bewegungskünste (z.B. Jonglieren mit Bällen, mit Keulen, mit Ringen; Teller drehen; Diabolo; Rollbrett-Balance) - Elemente aus dem Bereich Cheerleading/Gerätepyramiden (z.B. Handwurfsalto rw, dreistöckige Pyramiden) unter Beachtung der Sicherheitsmaßnahmen 		
<p>Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - selbstständiges Planen und Gestalten von Gerätearrangements/akrobatischen Figuren in Gruppenarbeit - Realisieren passender Arbeitsstrategien innerhalb der Gruppe - sachgerechtes Handeln bei der Betreuung der Gerätearrangements 		
<p>Querverweise: Musik 10.2 Sozialkunde 9.3 Deutsch</p>	<p>Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG): Informations- und kommunikationstechnische Grundbildung und Medienerziehung</p>	

<p>UV 3 9/10</p>	<p>Volleyball: Vom Spiel 2:2 zum wettkampforientierten 3:3</p> <p><u>Hinweis:</u> Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens sind prinzipiell die Zielschussspiele bzw. Rückschlagspiele geeignet, die in den UV 8 bzw. 9 der Doppeljahrgangsstufe 5/6 thematisiert, aber nicht vertieft worden sind. Hier wird exemplarisch das Sportspiel Volleyball vertieft. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden. Alternativ kann auch ein weiteres Sportspiel (s.u.) ausgewählt werden.</p>	<p>Std.:18</p>
-----------------------------	--	-----------------------

Ausgehend vom Spiel 2:2 soll im Volleyball die Spielfähigkeit erweitert werden (0:2 Spielsystem, Aufschlag und Aufschlag-Aufnahme, Angriffsschlag (Drive), Verständigung, Spielregeln einsetzen lernen). Die veränderten Spielbedingungen (Ausdehnung des Handlungsspielraums durch eine Vergrößerung des Spielfeldes (6x6 bzw. 7x7 Meter), eine verringerte Netzhöhe und Erhöhung der Spielerzahl) ermöglichen den Schülerinnen und Schülern den Einsatz neuer spielerischer Lösungsmöglichkeiten gemäß situativer Anforderungen.

Unter besonderer Berücksichtigung der Spielformen 2:2 und 3 mit 3/3:3 sollen die Schülerinnen und Schüler unter der Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** ihre Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse thematisieren, positionsspezifische Aufgabenprofile erkennen und in immer komplexer werdenden Spielsituationen anwenden. Dabei steht der Aspekt des Miteinanderspielens im Vordergrund, also die Freude am Gelingen, das Kennenlernen der spielerischen Besonderheiten der Mitschülerinnen und Mitschüler, das Helfen und Aufmuntern sowie das Besprechen von technischen und taktischen Maßnahmen und Konflikten.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Spielerische Aktualisierung der erweiterten Spielfähigkeit (0:2 Spielsystem, Aufschlag und Aufschlag-Aufnahme, Verständigung, Spielregeln einsetzen lernen) im Spiel 2:2 spielerisch-situative, fähigkeits- und fertigkeitenorientierte Hinführung zum Volleyballspiel mit folgenden Schwerpunkten:

Spielformen 2:2 auf erweitertem Feld (6x6 m)

Spielerische Lösungsmöglichkeiten gemäß situativer Anforderungen Spielformen 3 mit 3 und/oder 3:3 auf erweitertem Feld (6x6 bzw. 7x7 m)
 - 0-3-Aufstellung ohne Block
 - 1-2-Aufstellung ohne Block (ggf. mit veränderten Netzhöhen und Spielfeldmaßen)
 - Antizipieren-Entscheiden-Rufen-Spielort erkennen

Spielerische Schulung der Bagertechnik, der Individualtaktik und der Beinarbeit - Abwehrschlacht (Netzhöhe ca. 1 Meter, 7x7 m Feldgröße)

Fachliche Kenntnisse:
 - positionsspezifische Anforderungen
 - Spielregeln

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Einführung in den Einerblock, Lob und/oder Sprungpritsch-Angriff zur Einführung in weiterführende Angriffs- und Verteidigungshandlungen Spielformen 3:3 auf erweitertem Feld (6x6 bzw. 7x7 m)
 - „ABS - Angreifer-Blocken-Sichern“, Fliegender Wechsel und „King of the court“
 Spielformen zum Spiel 4:4 und 6:6
 - Spielpositionen und Wechsel
 - Angriffs- und Verteidigungsstrategien

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:
 - Vereinbarung und Einsatz kommunikativer Regeln (Handzeichen, Zurufe etc.)
 - Entwicklung und Erprobung von Turnierregeln (Kaiserspiele)

Querverweise: **Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 4
9/10**Wurftechniken im Ultimate-Frisbee – ein Beispiel um miteinander und voneinander zu lernen**

Std.:18

Hinweis:

Zur Umsetzung dieses Unterrichtsvorhabens kann prinzipiell jedes weitere Sportspiel nach Wahl thematisiert werden. Hier wird exemplarisch das Endzonenspiel Ultimate-Frisbee eingeführt. Unabhängig von der vor Ort zu treffenden Auswahl sollte das zugrunde gelegte Vermittlungskonzept beibehalten werden.

In diesem Unterrichtsvorhaben steht die Erarbeitung, Umsetzung und Variation kooperativer Spielvarianten am Beispiel des „Ultimate Frisbee“ als alternativem Wurfspiel im Zentrum des Unterrichtsgeschehens. Das Unterrichtsvorhaben soll den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten eröffnen, die bereits erworbene spielbezogene Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit sowie Kreativität in den Spielentwicklungs- und Unterrichtsprozess einzubeziehen, sodass ein erweitertes Miteinander- und Voneinanderlernen stattfinden kann. Vor dem Hintergrund der leitenden Pädagogischen Perspektive **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** wird durch gegenseitige (verbale/nonverbale) Demonstration und Beschreibung der Techniken sowie gemeinsame Absprachen das unmittelbare Erleben sportlichen Handelns (Bereitschaft zur Kooperation) ermöglicht. Im Vordergrund stehen dabei: Förderung von Bewegungs- und Materialerfahrungen mit dem Fluggerät „Frisbee-Scheibe“, Kennen lernen verschiedener Wurf- und Fangtechniken im Ultimate Frisbee („Backhand“, Sidearm“, „Up-Side-Down“ und „Sandwichcatch“) unter Einbezug individueller Stilausprägungen und des spezifischen Regelwerks und die Anwendung im Spiel (gemeinsames Finden von Kriterien zur Erstellung und Variation von Spielformen).

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Erprobung freier Wurftechniken und weiterer Frisbee-Spiele auf der Grundlage der Frisbeeregeln**

- Weitwurf (Distance), Discgolf, Werfen-Laufen-Fangen (Throw-Run-Catch (TRC)), Schwebewurf (Maximum-Time-Aloft (MTA)), Freestyle

Elementare Wurf- und Fangtechniken im Ultimate-Frisbee (Rückhand-, Vorhandwurf, Sandwichcatch und einhändiges Fangen)

- Vorhand- und Rückhandwurf und Sandwichcatch
- Passen und Laufen

Hinführende Spielformen zum Ultimate-Frisbee (taktische und regelgerechte Anwendung der Wurftechniken)

- Anwurf/Anzählen/„Check“ in gemeinsamen Spielformen
- Ultimate-Frisbee (4:4 bzw. 4:3 auf zwei Feldern oder 7:7 auf einem großen Feld)

Fachliche Kenntnisse:

- Spielideen benennen und wechselseitig beschreiben und taktisch anwenden können
- Fachbegriffe der jeweiligen Techniken
- Kenntnis des spezifischen Regelwerks und Möglichkeiten der Veränderung

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Freestyle mit Präsentationen und/oder Vertiefung des Ultimate-Frisbee in Turnier- und Wettkampfform**

z.B. Erarbeitung einer Präsentation zu einer weiteren Frisbee-disziplin (Freestyle in Dreiergruppen); Festlegung eigener Spielformen hinsichtlich ausgewählter Rahmenbedingungen und/oder taktischer Spielsituationen (z.B. Punktgewinn, Manndeckung, Spielfeld und Endzone, Scheibenverlust, Fouls, Fairplay, kein Körperkontakt und Scheibenverlust)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- sachgerechter Umgang mit Sportmaterialien
- Beachtung kommunikativer Regeln (Zurufe, Handzeichen etc.) und Anwendung einfacher Beobachtungsaufgaben und Demonstrationen (z.B. Eigenkorrektur (beobachten/fühlen-erkennen/spüren-vergleichen-rückmelden) und Fremdkorrektur (beobachten-suchen-erkennen-vergleichen-rückmelden))

Querverweise:**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 5a
9/10**Kräfte messen am Boden, im Stand, um Gegenstände, um den Raum und Körperpositionen, um/gegen die Rückenlage**

Std.: 12

Mit abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen lassen sich beim Kämpfen am Boden auf relativ unkomplizierte Weise fundamentale Prinzipien des Zweikämpfens erarbeiten und entwickeln, die später – bei etwaigen sportartspezifischen Spezialisierungen – eine entscheidende Rolle spielen (z.B. physikalische Gesetzmäßigkeiten beim Krafteinsatz).

Bei Spielformen dagegen, die darauf abzielen eine Spielfläche, d.h. einen Raum, zu verteidigen bzw. zu erobern oder bestimmte Körperpositionen bei Gegenspielern zu erzwingen, richtet sich das Bewegungshandeln direkt auf den Partner, der damit zum Partner-Gegner wird. Dabei ist auch das Orientierungsvermögen stärker gefordert. In den normierten Kampfsportarten (z.B. im Judo und Ringen) kann das Orientierungsvermögen auf der Kampffläche entscheidende Bedeutung für Sieg und Niederlage haben.

Unter den Pädagogischen Perspektiven **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** und **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** lassen sich folgende Ziele verfolgen:

- Körperkontakte zulassen und intensivieren
- die eigenen Aktionen in Abhängigkeit von den Partner- bzw. Gegnerreaktionen wählen
- eindeutige Regeln zum kampfbetonten Handeln finden, akzeptieren, einhalten und ggf. variieren
- taktische Fähigkeiten entwickeln und situationsbezogen anwenden
- Wege finden und entdecken, einen Partner oder Gegner aus der Bank- Knie-, und Bauchposition gegen dessen Widerstand in die Rückenlage zu bringen
- Möglichkeiten entwickeln, einen Partner oder Gegner, der sich in Rückenlage befindet, in dieser Position kontrolliert festzuhalten
- Möglichkeiten entdecken, sich aus der Rückenlage zu befreien

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

taktische Fähigkeiten entwickeln und situationsbezogen anwenden	<p>Themenvorschläge: Wir schützen unseren Raum! Eine Matte wird zur Kampffläche! Den Körper des Partner-Gegners in bestimmte Positionen bringen.</p>
angemessener Umgang mit der Kraft	<p>Wie setzt man Kraft, Körpergewicht und Körperhaltung vorteilhaft für die Kampfführung ein? Wie schaffe ich es, meinen Partner oder Gegner kraftsparend in die Rückenlage zu bekommen?</p>
Halten und Befreien im Bodenkampf	<p>Mit welchen Strategien halte ich meinen Partner oder Gegner in der Rückenlage fest? Strategien zum Entkommen aus der Rückenlage oder wie befreie ich mich? Erproben der gefundenen Lösungsstrategien in einer Übungskampfsituation (Randori). Die Rückenlage als provokative Aufgabe für Angreifer und Verteidiger.</p>

Fachliche Kenntnisse:

- Regeln und Taktiken beim Bodenkampf
- Strategien zur Schaffung von Chancengleichheit beim Kämpfen

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Erarbeiten von Regeln und deren Einhaltung zum Schutz des Partners
- Helfen und Sichern

Querverweise:

Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

und/oder

UV 5b
9/10**Inline-Skating – Basistechniken vermitteln, üben und situations-
adäquat einsetzen****Std.: 12**

Unter den Pädagogischen Perspektiven **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** und **Etwas wagen und verantworten** sollen in diesem Unterrichtsvorhaben die Basistechniken des Inline-Skatens thematisiert werden.

Da davon auszugehen ist, dass die Schülerinnen und Schüler dieser Altersstufe über unterschiedliche Vorerfahrungen verfügen, muss im Vermittlungs- und Lernprozess sicher gestellt sein, dass individuell angemessene Anforderungen gestellt werden. In jedem Fall ist zu vermeiden, dass unsichere Schülerinnen und Schüler einerseits mit Angst besetzten Situationen ausgesetzt werden und andererseits Risiken suchen, die auf der Grundlage ihres Könnens nicht zu bewältigen sind.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Inline-Skating Basistechniken**

- Fallen (Double-Kneeing, Bank, Kneeing, zur Seite)
- Bremsen (Rasenstopp, Heel Brake, T-Stopp, Power Slide und ggf. Hockey-Stopp)
- Kurvenfahren (A-Turn und Vorwärtsübersetzen), Parallel-Turn, Kanadier Bogen)
- Rückwärtsfahren
- Hindernisse umfahren bzw. bewältigen (z.B. Bordsteinkanten)
- Bodenunebenheiten und Gefällstrecken bewältigen.

Fachliche Kenntnisse:

- funktionsgerechter Einsatz der Schutzausrüstung
- richtige und situationsangemessene Falltechniken und mögliche Gefahren beim Fallen
- richtige Ausführung der Bremstechniken
- Inline-Skating auf der Grundlage der Straßenverkehrsordnung
- das Fahren in der Gruppe

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:**Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:**

- Helfen und Sichern
- Partner- und Kleingruppenarbeit

Querverweise:**Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):**

UV 6 9/10	Gestaltung im Tanz und/oder in der Gymnastik	Std.: 12
<p>In diesem Unterrichtsvorhaben kann einerseits die Sportart Tanz in Fortführung der UV 6 und 9 der Doppeljahrgangsstufe 7R/8R (auch Standardtanz oder Gymnastik mit /ohne Handgerät in Fortführung UV 3 der Doppeljahrgangsstufe 5R/6R und UV 3 der Doppeljahrgangsstufe 7R/8R) unter gestalterischen Aspekten vertieft werden. Andererseits könnte das Thema Aerobic (UV 1b) unter der Pädagogischen Perspektive Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten erweitert werden. Dabei sollen sowohl Prinzipien zur Übernahme äußerer Rhythmen akzentuiert (z.B. mit einem Handgerät, mit dem Partner oder der Gruppe) als auch die gestalterische Kreativität der Schülerinnen und Schüler herausgefordert werden.</p>		
<p>Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:</p>		
<p>Vorgegebene Tanz- /Gymnastikformen übernehmen und variieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Variation von Tanzschritten/gymnastischen Elementen - Raumwege erarbeiten - Sprünge einarbeiten - Choreografien (einzeln, mit Partner(in), mit der Gruppe) erstellen 	
<p>Fachliche Kenntnisse: choreografische Gestaltungsmöglichkeiten</p>		
<p>Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:</p>		
<p>Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen - Kooperation mit Partner(in) bzw. der Gruppe 		
<p>Querverweise: Kunst 9.6 Musik 10.2 Deutsch</p>	<p>Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG): Informations- und kommunikationstechnische Grundbildung und Medienerziehung</p>	

Projekt
9/10

Schule (Jahrgangsstufe) in Bewegung

In diesem Projekt sollen die Schülerinnen und Schüler unter dem Aspekt Freizeitsportorientierung ein Sport- bzw. Spielfest für die Schule (Klasse, Jahrgangsstufe, Doppeljahrgangsstufe) planen, vorbereiten und umsetzen. Dabei lassen sich, ausgehend von den Erfahrungen des verbindlichen Sportunterrichts sowie des Vereins- und Freizeitsports, unter den Pädagogischen Perspektiven **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern; Etwas wagen und verantworten; Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten; Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** und **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** folgende Ziele verfolgen:

- Festlegung eines thematischen Schwerpunkts (z.B. "Sport macht Schule", "Spielen ohne Grenzen")
- sinnvolle Einbindung der Teilnehmer (Zielgruppe)
- Erstellung eines tragfähigen Konzepts (örtliche Gegebenheiten, motivierende Stationen, Möglichkeiten zum angeleiteten und selbstorganisierten Sporttreiben, Berücksichtigung unterschiedlicher Interessen, Organisationsplan)
- Kooperation mit außerschulischen Partnern (Überlassung der Sportstätten, Materialausleihe u.a.)
- geeignete Umsetzungsstrategien erproben (Begeisterung der Teilnehmer, Gewinnung von Schulleitung und Kollegium).

Fachliche Kenntnisse:

- Spielideen benennen und wechselseitig beschreiben und anwenden können
- Entwickeln und Erstellen von Planskizzen
- unter Berücksichtigung vorgegebener Aufgabenstellungen eigene Spielideen entwickeln und umsetzen
- zielgerichtete Veränderung von Bewegungsarrangements und Spielsituationen
- grundlegende Organisationskriterien
- Möglichkeiten der gezielten Veränderung von Spielregeln
- notwendige Helfergriffe und Maßnahmen der Bewegungssicherung
- Spiel- und Organisationsformen mit anderen und für andere
- Kenntnis einfacher choreografischer Gestaltungsmöglichkeiten (z.B. Raumwege)
- Dokumentation und Ergebnissicherung

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:
Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Erarbeiten von Regeln und deren Einhaltung zum Schutz des Partners
- Helfen und Sichern
- sachgerechtes Handeln bei der Betreuung der Gerätearrangements
- gemeinsames Arbeiten an Lösungsmöglichkeiten zur Veränderung von Spielsituationen bei Leistungsunterschieden
- Anwenden von Konfliktlösungsstrategien
- selbstständiges Bilden von Mannschaften und Gruppen
- Einsatz von Gestaltungselementen
- Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe
- Erstellung eines Gesamtkonzepts und einer Ausschreibung

Querverweise:
Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

Projekt 9/10	Schule (Jahrgangsstufe) im Leistungsvergleich
<p>In diesem Projekt sollen die Schülerinnen und Schüler unter dem Aspekt Leistungssportorientierung ein Sport- bzw. Spielwettbewerb für die Schule (Klasse, Jahrgangsstufe, Doppeljahrgangsstufe) planen, vorbereiten und umsetzen. Dabei lassen sich, ausgehend von den Erfahrungen des verbindlichen Sportunterrichts sowie des Vereins- und Freizeitsports, unter den Pädagogischen Perspektiven Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen; Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten; und Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen folgende Ziele verfolgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Festlegung eines thematischen Schwerpunkts (z.B. "Bundesjugendspieltag", "Sportspiel-Turniere", "Schule auf Weltrekordjagd") - sinnvolle Einbindung der Teilnehmer (Zielgruppe) - Erstellung eines tragfähigen Konzepts (örtliche Gegebenheiten, motivierendes Programm, Möglichkeiten zum angeleiteten und selbstorganisierten Leistungsvergleich, Berücksichtigung unterschiedlicher Interessen, Organisationsplan) - Kooperation mit außerschulischen Partnern (Überlassung der Sportstätten, Materialausleihe u.a.) - geeignete Umsetzungsstrategien erproben (Begeisterung der Teilnehmer, Gewinnung von Schulleitung und Kollegium). <p>Fachliche Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfbestimmungen der Bundesjugendspiele - Variationsmöglichkeiten von Wettkampfregeln (z.B. Begrenzung der Anzahl der Versuche im Hochsprung) - Regeln für die Konzeption von sportlichen Wettbewerben und Leistungsvergleichen - Spielregeln für Turnierspiele - Dokumentation und Ergebnissicherung 	
Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:	
<p>Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten von Regeln und deren Einhaltung zum Schutz des Partners - Helfen und Sichern - gemeinsames Arbeiten an Lösungsmöglichkeiten zur Veränderung von Spielsituationen bei Leistungsunterschieden und Herausfinden von geeigneten Wettkampfformen - Probieren und Bewerten z.B. von Spiel- bzw. Wettkampfformen - Erstellung eines Gesamtkonzepts und einer Ausschreibung 	
Querverweise:	Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

1.4 Wahlbereich des verbindlichen Sportunterrichts

1.4.1 Bewegen im Wasser

Das Wassergefühl verbessern, Rücken- oder Kraulschwimmen lernen, das Brustschwimmen verbessern und ausdauernd schwimmen

Im Medium Wasser bieten sich viele Gelegenheiten, einzigartige Bewegungserlebnisse und –situationen (Wasserwiderstand, Vortrieb, Tragfähigkeit, Orientierung, Temperatur) zu nutzen, um den Schülerinnen und Schülern unter der pädagogischen Perspektive **Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern** vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Angst und Unsicherheiten können abgebaut und die Schülerinnen und Schüler zur sicheren und ausdauernden Schwimmfähigkeit geführt werden.

Durch die Thematisierung von Bereichen wie Schwimmen unter Lifetime-Aspekten oder Entlastung des Körpers im Wasser und Wirkungen auf das Wohlbefinden – insbesondere durch ausdauerndes Schwimmen – rückt die pädagogische Perspektive **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** in den Vordergrund.

Die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens (DJSA) Bronze, (Freischwimmer) sind zu erfüllen. Die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens Silber und Gold (insbesondere 600 Meter schwimmen, 50 m Brustschwimmen unter 70 sek., 25 m Kraulschwimmen, 50 m Schwimmen in Rückenlage) sind anzustreben.

Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

- | | |
|--|--|
| Verbesserung des Wassergefühls | <ul style="list-style-type: none"> - sich im und unter Wasser fortbewegen (Wasserwiderstand vs. Gleiten) - sich im Wasser antreiben (z.B. mit Flossen, Brett, Paddels) - im Wasser versinken, im Wasser schweben, die Kraft von Wasser spüren (Tragfähigkeit, Bremswirkung) - sich mit Teilbewegungen über Wasser halten und Vortrieb erzeugen - sich im Wasser nach historischen Vorbildern bewegen - sich im Wasser orientieren (z.B. vielfältige Bewegungsaufgaben mit und ohne Hilfsmittel, allein, zu zweit, in der Gruppe; Drehen um verschiedene Achsen; Gleiten auf und unter Wasser, ins Wasser ausatmen; Sitzen, Knien, Stehen und Fortbewegen auf Brettern, „Noodles“, Matten, Reifen) - einfache Sprünge (z.B. vielfältige und kreative Sprünge vom Rand und Startblock in Reifen, über Zauberschnüre, etc. ausführen) - Hinführung zum Startsprung - Tieftauchen (z.B. Schweben, Ausatmen, Sinken; fuß- und kopfwärts abtauchen; Gegenstände (Ringe, Münzen) vom Beckenboden (ca.2m) aufsammeln) - Hinführung zum Weittauchen |
| Erlernen des Kraul- und Rücken- kraulschwimmens | <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten mit Kraulbeinschlag in Brust- und Rückenlage - Armbewegungen in Wechselzugtechnik durchführen - Beinschläge mit Armbewegungen koordinieren - Hinführung zum regelmäßigen Atmen - Bewältigung einer Strecke von 25 m in den Techniken Kraul und Rückenraul |
| Verbesserung der Technik des Brustschwimmens | <ul style="list-style-type: none"> - Flache Körperlage - Ausatmen ins Wasser und Anheben des Kopfes zum Einatmen - Schwunggrätsche der Beine - Armzug und Beinschlag koordiniert - eine persönliche Bestzeit über 50 m Brust aufstellen und diese eventuell verbessern - 400 - 600 m ausdauernd schwimmen - eine möglichst große Strecke in 15 Minuten schwimmen |

Fachliche Kenntnisse:

- Baderegeln, Sicherheitsmaßnahmen, hygienisches Verhalten im Bad, zweckmäßige Schwimmkleidung
- Grundkenntnisse wesentlicher Technikmerkmale des Brustschwimmens und des Kraul- oder Rückenkraulschwimmens
- Hinführung zur Selbst- und Fremdreitung (DJSA Gold) mit Einleitung der Rettungskette

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Wasser

folgende Themenbereiche bieten sich an:

- Jugend Schwimmbabzeichen Silber und Gold
- Bundesjugendspiele Schwimmen
- Rettungsschwimmen mit Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit, Transportieren, Ziehen und Schieben
- Wasserspringen von Brett oder Plattform
- Einführung in die Technik des Delphinschwimmens
- Einführung in das Schnorcheltauchen
- Einführung in das Wasserballspiel
- Einführung in das Synchronschwimmen

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

- Anwenden der wesentlichen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen
- Rücksichtnahme beim Schwimmen und Einhaltung der Sicherheitsvorkehrungen beim Springen
- Einhaltung der Baderegeln
- Zeitmessung, Umgang mit der Stoppuhr

Querverweise:

Berücksichtigung von Aufgabengebieten (§6 Abs. 4 HSchG):

1.4.2 Fahren, Rollen, Gleiten**1.4.2.1 Inline-Skating**

Siehe Unterrichtsvorhaben 5b der Doppeljahrgangsstufe 9/10!

Fachliche Kenntnisse über

- den funktionsgerechten Einsatz der Schutzausrüstung
- richtige und situationsangemessene Falltechniken und mögliche Gefahren beim Fallen
- die richtige Ausführung der Bremstechniken
- Gefahren beim Inline-Skating (Beschaffenheit der Fahrbahnoberfläche, Streckenführung, Streckenprofil, Sichtverhältnisse)
- Inline-Skating auf der Grundlage der Straßenverkehrsordnung
- mögliche Konflikte mit anderen Verkehrsteilnehmern und Konfliktlösungsstrategien
- das Fahren in der Gruppe.

1.4.2.2 Rad fahren

Beherrschen der für ein sicheres Manövrieren des Fahrrades sowohl im öffentlichen Straßenverkehr als auch bei unterschiedlichen Geländegegebenheiten notwendigen Grundfertigkeiten

- mit unterschiedlicher Geschwindigkeit auf einer Linie geradeaus fahren,
- im Bogen, in einer Spur um Hindernisse (z.B. Slalomstangen) herum fahren,
- über Hindernisse (z.B. Wippe), durch Hindernisse (z.B. Stangengasse) und unter Hindernissen (z.B. Hochsprunglatte) hindurch fahren,
- aus unterschiedlichen Geschwindigkeiten zielgenau anhalten,
- im Stehen fahren,
- mit einer Hand fahren,
- in der Gruppe neben- und hintereinander, in einer Formation synchron fahren.

Fachliche Kenntnisse über

- wichtige Regelungen der Straßenverkehrsordnung in Bezug auf Rad fahren,
- das verkehrssichere Fahrrad,
- die richtige Sitzposition und die situationsgerechte Wahl der Übersetzung,
- notwendige Ausrüstungsfragen wie z.B. das Tragen eines Fahrradhelmes,
- einfache Pflege- und Reparaturanforderungen,
- grundsätzliche Verhaltensweisen für das Fahren in der Gruppe,
- gesundheitliche und ökologische Aspekte beim Fahrrad fahren.

1.4.2.3 Rudern:

Beherrschen der wichtigsten Bootsmanöver (in der Gig):

- Ein- und Aussteigen,
- An- und Ablegen,
- Stoppen aus der Fahrt,
- selbstständiger Kurs-/Richtungswechsel,
- Wende,
- rückwärts rudern.

Beherrschung der Skulltechnik (Grobform) in der Gig:

- Handführung steuerbord über und vor backbord (rechts über links, links körperfern), Daumen am Griffende
- Freilaufphase/Vorrollen
- vordere Bewegungsumkehr/Wasserfassen
- Durchzug
- hintere Bewegungsumkehr/Ausheben.

1.4.2.4. Kanu fahren:

Beherrschung der Basistechniken im Kanadier oder Kajak (abhängig von dem zur Verfügung stehenden Material, wenn möglich beides) sowie der Rettungstechniken:

- Beherrschen der wichtigsten Bootsmanöver (Ein- und Aussteigen in das Boot, Kentern und Ausstieg unter Wasser, Umgang mit dem Wurfsack, Bergung von Boot und Paddel nach Kentern, Hinführung zur Eskimorolle im Kajak)

Beherrschung der Paddeltechnik (Grobform):

- Grundschatz vorwärts, Grundschatz rückwärts
- Bogenschlag vorwärts, Bogenschlag rückwärts
- Paddelstütze
- Ziehschläge und Kombinationsschläge.

1.4.2.5 Fachliche Kenntnisse zum gesamten Bereich „Fahren auf dem Wasser“:

Fachliche Kenntnisse über

- Ausrüstungsgegenstände sowie Bootstypen und -gattungen (einschließlich Bauweise und Bootspflege)
- unterschiedliche Disziplinen des Kanu- (als Freizeitsport, z.B. Kanuwandern, Wildwasser; oder als Wettkampfsport, z.B. Polo, Rennsport, Slalom) bzw. Rudersports
- Gefahrenmomente (z.B. Wasserstand, Flussverlauf, Wehre, Bootsverkehr, Gewitter)
- Sicherheitsbedingungen und Rettungsmaßnahmen (Selbst- und Fremdbergung)
- Verhaltensregeln in der Natur („10 goldene Regeln“), ökologische Grundlagen des zu befahrenden Gewässers
- Fahrtenplanung für kurze Touren (z.B. Kleidung, Schuhe, Bootssicherung bei Pausen, Fahren in der Gruppe).
- Schifffahrtsregeln allgemein und ortsgebunden.

1.4.3 Mit/gegen Partner kämpfen

Siehe Unterrichtsvorhaben 7 der Doppeljahrgangsstufe 7/8 sowie UV 5a der Doppeljahrgangsstufe 9/10!

Fachliche Kenntnisse über

- Regeln, die für faires Kräftenessen und Kämpfen erforderlich sind
- Möglichkeiten zu kämpfen, ohne sich gegenseitig Schmerzen zuzufügen

- Vermeidung von Verletzungen durch kontrolliertes Fallen (Falltechniken unter Berücksichtigung der Prinzipien: Kopf schützen, abrollen, Körperspannung halten, großflächig landen, abschlagen, ausatmen)
- Regeln und Taktiken beim Bodenkampf
- Strategien zur Schaffung von Chancengleichheit beim Kämpfen

2 Abschlussprofil der Jahrgangsstufe 10R

Die im Folgenden formulierten Anforderungen resultieren aus den verbindlichen Unterrichtsvorhaben und Vorgaben der Jahrgangsstufen 5 bis 10.

Anforderungen in Bezug auf die Pädagogischen Perspektiven

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über vielfältige Bewegungserfahrungen und können diese auf der Grundlage ihrer eigenen Möglichkeiten und Grenzen bezüglich der Bedeutung von Leistung und Leistungsverbesserung einschätzen
- kennen den Stellenwert eines möglichen Einflusses von Bewegung auf Persönlichkeitsmerkmale (z.B. positives Selbstbild, Selbstbehauptung)
- können sich beim Helfen und Sichern, beim gemeinsamen Spielen, beim Verabreden von Regeln und in Konfliktsituationen kooperativ verhalten
- können mögliche Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit einschätzen
- kennen Grundlagen der Bewegungsgestaltung und des rhythmischen Ausdrucksvermögens
- können Wagnissituationen erkennen und sich in diesen verantwortungsbewusst verhalten
- verfügen über umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen sowie bewegungsbezogene Wahrnehmungsfähigkeit.

Bewegungsfeldspezifische Anforderungen

Die bewegungsfeldspezifischen Anforderungen beinhalten sowohl motorische als auch fachliche Standards.

Soweit Anforderungen zu Bewegungsfeldern des fakultativen Bereichs formuliert sind, müssen diese nur von den Schülerinnen und Schülern erfüllt werden, die diese im Sportunterricht gelernt haben.

Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen"

Die Schülerinnen und Schüler

- können grundlegende Bewegungstechniken anwenden und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern
- können Gelände angepasst verschiedene Distanzen läuferisch bewältigen
- können schnell und Rhythmus betont über Hindernisse laufen
- können eine Sprintstrecke in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen/sprinten
- können ihr eigenes Tempo über Dauerlaufstrecken (20 Minuten und länger) halten
- können anforderungsgemäß Anlaufen, Abspringen und Landen, um möglichst weit und hoch zu springen
- verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten (z. B. Ball, Kugel),
- können einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren
- können Regeln und Wettkampfvorschriften anwenden
- können Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben beschreiben und ansatzweise erklären
- sind in der Lage, grundlegende Trainingsprinzipien zu benennen und unter Anleitung anzuwenden.

Bewegungsfeld "Bewegen im Wasser"

Die Schülerinnen und Schüler

- können die Grundtechniken Brust-, Kraul- und Rückenkraultschwimmen demonstrieren
- können sich über längere Zeiträume (mindestens 20 Minuten) und Strecken (mindestens 400 m) im Wasser fortbewegen
- haben mindestens die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Bronze möglichst aber die des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Silber und Gold erfüllt
- verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich
- haben Kenntnis der Baderegeln, Grundkenntnisse über Techniken der Selbstrettung und Fremddrettung und können eine erste Hilfe leisten.

Bewegungsfeld "Bewegen an und mit Geräten"

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen beim Rollen, Springen, Balancieren, Stützen, Drehen, Schwingen, "Fliegen" und Klettern an den klassischen Turngeräten (Boden, Reck, Barren, Bock, Sprungkasten / -pferd oder -tisch, Ringen und Schwebebalken) und an selbst konzipierten Bewegungsarrangements über Grundfertigkeiten und können diese z.B. im Rahmen der Bundesjugendspiele demonstrieren
- sind in der Lage, die Nutzungsmöglichkeiten verschiedener Groß- und Kleingeräte sach-, situations- und bewegungsgerecht zu erweitern
- können die Geräte einschließlich der Absicherung durch Matten fachgerecht aufbauen
- können Grundfertigkeiten an Gerätebahnen mit thematischen Schwerpunktsetzungen planen und unter Berücksichtigung grundlegender Gestaltungs- und Präsentationskriterien angemessen durchführen
- sind in der Lage, akrobatische Figuren mit Partnern und Partnerinnen zu entwickeln und zu präsentieren
- kennen wichtige Helfergriffe und können situationsgerecht helfen und sichern
- können Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben benennen, beschreiben und in Ansätzen analysieren.

Bewegungsfeld "Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten"

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über Körpererfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Rhythmen und können diese angemessenen in Bewegung umsetzen
- können Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten benennen und zur Bewegungsgestaltung einsetzen
- kennen unterschiedliche Tanzarten (z.B. Folklore, Jazz, Rock & Roll, Hip-Hop), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen und können sie exemplarisch darstellen
- kennen grundlegende Raumwege, Schrittkombinationen und Bewegungsverbindungen, um tänzerische Elemente allein und in der Gruppe gestalten und präsentieren zu können.

Bewegungsfeld "Fahren, Rollen, Gleiten"

Die Schülerinnen und Schüler

- haben grundlegende Erfahrungen in den Basistechniken der ausgeübten Sportart(en) und können sie in spezifischen Situationen adäquat einsetzen
- verfügen über Kenntnisse zum funktionsgerechten Einsatz der erforderlichen Schutzausrüstung
- haben Kenntnisse über sportartspezifische Gefahrenmomente und Verhaltensregeln in der Natur und im Straßenverkehr.

Bewegungsfeld "Mit/gegen Partner kämpfen"

Die Schülerinnen und Schüler

- können eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen und die Bewegungen und Kräfte der Gegnerin bzw. des Gegners gezielt wahrnehmen und darauf reagieren
- können kontrolliert Fallen und Landen, um Verletzungen zu vermeiden
- kennen wichtige Sicherheitsmaßnahmen und haben sich mit dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinander gesetzt.

Bewegungsfeld "Spielen"

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über allgemeine Ballkoordination und grundlegende sportspielgerichtete Ballfertigkeiten
- können sich in elementaren Spielsituationen angemessen offensiv und defensiv verhalten
- verfügen über grundlegende technische und taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Regelkenntnisse in mindestens 3 Sportspielen (ein Zielschusspiel, ein Rückschlagspiel sowie ein weiteres Sportspiel) und über ein angemessenes Spielverhalten (entsprechend dem erreichten Spielniveau und der Zielorientierung)
- können Sportspiele initiieren (Spielideen umsetzen), organisieren (personelle und materielle Ressourcen nutzen) und regeln (Regeln festlegen und einhalten)
- verfügen über spielbezogene Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, die sie in das Spielgeschehen einbringen, um einerseits das Miteinanderspielen zu verbessern und andererseits zunehmend wettkampfspezifische Verhaltensmuster anwenden zu können
- können Spiele als Schiedsrichter leiten und Regeln situationsgerecht anwenden
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen und können Schiedsrichterentscheidungen respektieren

Bewegungsfeld "Den Körper trainieren, die Fitness verbessern"

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- können den Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Bewegungskernen verdeutlichen
- kennen Prinzipien der Belastungssteuerung, um ihr individuelles Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit durch regelmäßiges Training zu verbessern
- kennen die Bedeutung eines "Sich-tätlich-bewegens"
- kennen die grundlegende Wirkung des Ausdauer- und Krafttrainings bezogen auf körperliche Anpassungsprozesse (Voraussetzung für zielgerichtetes, körpergerechtes Training).

Sportartübergreifende Fachkenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler

- können die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung sowie den Stellenwert von Körperhygiene (Sportkleidung, Duschen) und gesunder Ernährung einschätzen
- kennen Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen
- kennen die Wirkung von sozialen Verhaltensweisen (innerhalb einer Gruppe/Mannschaft und gegenüber anderen Gruppen/Mannschaften) und verfügen über Möglichkeiten Situationen positiv zu beeinflussen (z.B. "Streitschlichter")
- kennen geschlechts- und kulturkreisspezifische und Interessens- und Leistungsunterschiede und sind in der Lage sich mit diesen auseinanderzusetzen
- kennen grundlegende Organisationsformen für sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und können sie für andere umsetzen
- kennen Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung im Sport
- kennen die grundlegende Bedeutung von Regeln im Sport und Bewegungsspielen, können diese gezielt einsetzen und ggf. situationsadäquat variieren
- haben Kenntnisse über die Darstellung des Sports in den Medien und/oder die medialen Auswirkungen auf den Sport
- können Sport als gesellschaftliches Phänomen thematisieren und sich z.B. mit negativen Erscheinungen (Doping, Kommerzialisierung) angemessen auseinandersetzen.

Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens

Die Schülerinnen und Schüler

- sind in der Lage notwendige und geeignete Maßnahmen zum Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anzuwenden
- können sachgerecht mit Sportmaterialien umgehen
- können angemessene Trainingsmethoden anwenden
- können zur Unterstützung der Lernprozesse geeignete Korrekturhilfen einsetzen
- können – unter Anleitung – Bewegungsarrangements und Spielsituationen zielgerichtet verändern
- sind in der Lage, Funktionen bei Planung und Durchführung einzelner Unterrichtsphasen (z.B. Aufwärmteil, Schiedsrichtertätigkeit, Auf- und Abbau von Geräten) sowie bei sportlichen Veranstaltungen (Wettkämpfe, Spiel- und Sportfeste) zu übernehmen
- können Informationen, Materialien und Medien (z.B. Internet, Texte, Bildreihen) beschaffen und nutzen, um die gewonnenen Erkenntnisse in entsprechenden Unterrichtsphasen einzusetzen.