

Kerncurriculum der Europaschule Gladenbach

Fachschaft Sport
Jahrgangsstufen 7/8



Stand vom 30.06.2013

Kerncurriculum Sport

Übersicht über die Jahrgangsstufen 7 und 8



Jahrgangsstufe 7

Unterrichts-einheit	Thema	Stunden
UE 7-1	Leichtathletik – Leistungen relativ sehen	20
UE 7-2	Erproben und meistern von Bewegungssituationen	10
UE 7-3	Bewegungskünste mit dem Seil	10
UE 7-4	Einkontakt - Rückschlagspiel	10
UE 7-5	Erstes/Zweites Zielschuss-Spiel (Handball, Fußball, Basketball, Hockey)	20
UE 7-6	Ausdauer – Belastungen dosieren und einschätzen lernen	10
UE 7-7	Kämpfen	10
Summe		90
Sonstiges / Beteiligungen an fächer- und jahrgangsübergreifenden Themen / Projekten: Bundesjugendspiele, Sportabzeichen, Gesundheitstag		

Jahrgangsstufe 8

Unterrichts-einheit	Thema	Stunden
UE 8-1	Die Leistung im Leichtathletik Mehrkampf verbessern	15
UE 8-2	Turnen und Akrobatik	15
UE 8-3	Tänzerische Grundelemente	10
UE 8-4	Volleyball: Wahrnehmen und spielen lernen	15
UE 8-5	Vertiefung Zielschuss-Spiel 1+2	24
UE 8-6	Krafttraining – Den Body builden	11
Summe		90
Sonstiges / Beteiligungen an fächer- und jahrgangsübergreifenden Themen / Projekten: Bundesjugendspiele, Sportabzeichen		

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-1 Leichtathletik

Kompetenzbereich	Leitidee Leisten Gesundheit	Thema/Inhalte/Umfang Die Leichtathletik-Leistung nicht absolut, sondern relativ sehen (20 Stunden)
-------------------------	--	---

Inhaltsfelder	Laufen, Springen, Werfen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	
----------------------	---------------------------------	--	--

Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)

Fachlich
Bewegungskompetenz
 -In sportlichen Situationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden.
Urteils- und Entscheidungskompetenz
 Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen.
 Die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden erfahren.

Überfachlich/Europäische Dimension
Personale Kompetenz (PK)
 Selbst- und Fremdwahrnehmung/Selbstregulierung
Fachlich-methodische Kompetenzen (FMK)
 Problemlösekompetenz/Arbeitskompetenz
Sozialkommunikative Kompetenz (SKK)
 Interaktion

Konkretisierung
Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich

- ein individuelles Tempo im aeroben Laufen entwickeln
- Herzfrequenz/Puls messen und einschätzen
- basale Zusammenhänge von körperlicher Gesundheit und Training kennen
- grundlegende Fachbegriffe der Leichtathletik/des Trainings kennen und verstehen (Flop, Dauerlaufmethode, Intervallmethode)

Überfachlich

PK

- die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen
- sich auf den individuellen Arbeitsprozess konzentrieren
- aus einer Wettkampfsituation gestärkt hervorgehen

FMK

- bewegungsbezogene Lösungsstrategien weiterentwickeln

SKK

- bewegungsbezogene Rückmeldungen geben
- im Team miteinander arbeiten

- den Ansatz relativer Leistungseinschätzung kennen

- sich über eine Problemlösung zielgerichtet austauschen
- anderen offen, tolerant, fair und solidarisch begegnen

AUK

- ein geschaffenes Problem annehmen und daran arbeiten

Prozess, didaktisch - methodische. Konzeption

<u>Vorwissen/Lernstand:</u>	<u>Lernprozessgestaltung und -begleitung:</u>	<u>Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:</u>
<ul style="list-style-type: none"> - spielerischer Mehrkampf - Problemstellungen vorgeben; genetisches, erfahrungsbasiertes Lernen - kontrastive Vorgaben - differenzierte Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> - Lösungsfindungen (in Gruppen) - Partnerbeobachtungen und -rückmeldungen 	<ul style="list-style-type: none"> - theoretische/praktische Eingangs- und Ausgangstest - relative/absolute Verbesserungen aufzeigen/transparent machen - BJS, Sportabzeichen

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

- Laufen:** Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 25 – 30 Minuten), z.B.: Ausprägung des Tempogefühls, Tempowechseläufe, Laufen im Gelände, Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der aeroben Ausdauerfähigkeiten, z.B. Laufabzeichen (individuelles Tempo)
Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.: Starten und Sprinten, Staffellaufen, Pendel- und Rundenstaffel
Laufspiele: Biathlonlauf, Lauf-Mensch-ärger-dich-nicht
- Springen:** Springen (unter dem Aspekt der Koordination/Technik), z.B.: Aufspringen auf Geräte, Überspringen von Hindernissen, Rhythmisches Mehrfachspringen, Sprung-ABC, Umsetzen von Anlaufgeschwindigkeit in Weite (Schwungbeineinsatz), verschiedene Hochsprungstechniken (z.B. Schersprung, Flop)
- Werfen:** Werfen (unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik), z.B.
- Zielwerfen; Ballweitwurf mit Anlauf; Schleudern aus der einfachen Drehung

Fachliche Kenntnisse:

Regeln für den leichtathletischen Wettbewerb im Rahmen der Bundesjugendspiele, Phasenunterteilung einer azyklischen Bewegung

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen.

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

Beschreibung von Bewegungsabläufen, selbstständige Arbeit in Gruppen, Belastungsmethoden kennen und beschreiben können, Helfertätigkeit übernehmen

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-2 Bewegungssituationen

Kompetenzbereich	<p style="text-align: center;">Leitidee (siehe)</p> <p>Wagnis Körperwahrnehmung</p>	<p style="text-align: center;">Thema/Inhalte/Umfang</p> <p style="text-align: center;">Erproben von als riskant empfundenen Bewegungssituationen Klettern und Schwingen / Fliegen und Drehen (10 Stunden)</p>	
Inhaltsfelder	<p>Bewegen an und mit Geräten</p>		
Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	<p>Fachlich</p> <p>Bewegungskompetenz Grundformen der Bewegung bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionale Merkmale der gelernten Bewegung benennen und beschreiben • Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen • Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsbezogen kooperieren • Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren 		<p>Überfachlich / Europäische Dimension</p> <p>Personale Kompetenz (PK) Selbstwahrnehmung</p> <p>Sozialkommunikative Kompetenz (SKK) Kooperation und Teamfähigkeit Rücksichtnahme</p> <p>Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen (AUK) Ausdrucksformen (Körpersprache) für sich entdecken</p>

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich
Siehe Anlage unten

Überfachlich

- PK** Lernende sollen ihre motorischen Fähigkeiten wahrnehmen/reflektieren
- LK** Lernende experimentieren mit herausfordernden Bewegungsmöglichkeiten

Prozess, didaktisch - methodische. Konzeption

Vorwissen/Lernstand:

Wiederholung der Inhalte 5-2 und 6-2

Lernprozessgestaltung und -begleitung:

Rückmeldungen, Partnerkorrektur

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:

Ausarbeitung einer Kürübung oder einer Bewegungskombination

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

Klettern und Schwingen

Steigen, Hangeln, Klettern und Schwingen an/auf den Turngeräten in der Halle (z.B. Stangen, Seil, Sprossenwand, Gitterleiter, Barren, Reck, Ringe, Trapez) und in Gerätekombinationen/Hindernisbahnen (z.B. Hängebrücke, Gletscherspalte, Berg und Tal mit verschiedenen Stufenbarren).

„Fliegen“ und Drehen

Niedersprünge, Niedersprünge mit Drehungen um die Körperlängsachse aus unterschiedlichen Höhen (z.B. Kasten, Gitterleiter); Gehen, Springen und Drehen auf dem Schwebebalken; Springen mit dem Absprung-Trampolin (z.B. Strecksprung, Strecksprung mit Drehungen, Sprünge auf/über Hindernisse).

Fachliche Kenntnisse:

Sach-, situations- und bewegungsgerechte Nutzungsmöglichkeiten von Groß- und Kleingeräten (z.B. Regeln für das Springen am Absprung-Trampolin); grundlegende Absicherungsmaßnahmen bei Bewegungsarrangements; Kenntnis Angst auslösender Faktoren (z.B. Höhenangst).

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Umsetzung ausgewählter Inhalte über die Sportart Parkour (vor allem in der Turnhalle Ringstraße möglich)
Thema Zirkus: Vorbereitung einer Vorführung

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

Selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften und in Übungsgruppen; Anwenden geeigneter Helfergriffe und/oder Sicherheitsstellung.

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-3 Bewegungskünste mit dem Seil

Kompetenzbereich	Leitidee Soziale Interaktion Ausdruck Gesundheit	Thema/Inhalte/Umfang Bewegungskünste mit dem Seil (10 Stunden)
------------------	---	---

Inhaltsfelder	Bewegung gymnastisch und rhythmisch gestalten	Bewegen an und mit Geräten	
---------------	--	-----------------------------------	--

Lernzeitbezogene
Kompetenzerwartungen
(ausgewählte BS im
Mittelpunkt)

<p>Fachlich</p> <p>Bewegungskompetenz Grundformen der Bewegung (Grundsprünge mit dem Seil) bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren - Funktionale Merkmale der gelernten Bewegung benennen und beschreiben <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgewählte Bewegungsabläufe üben und gemeinsam gestalten - Anforderungsbezogen kooperieren (Springen mit dem Partner, springen im Langseil) - Bewegungs- und Gestaltungsprozesse konstruktiv reflektieren
--

<p>Überfachlich / Europäische Dimension</p> <p>Personale Kompetenz (PK) Selbst- und Fremdwahrnehmung</p> <p>Sozialkommunikative Kompetenz (SKK) Kooperieren in Kleingruppen, gegenseitiges Coaching</p> <p>Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen (AUK)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Seil als vielfältig nutzbares Spiel- und Sportgerät zu Hause - Kreativität: aus wenig viel machen - Kunststücke präsentieren <p>PK (s.o.)</p> <p>FMK Ästhetische Bildung und Gestaltungsprinzipien (Aufstellungsformen, Raumwege, Rhythmus etc.)</p> <p>SKK Kooperation und Teamfähigkeit, Teamwork, gegenseitige Unterstützung</p> <p>AUK Das Seil als motivierendes und alltägliches Spiel- und Sportgerät in vielen Ländern dieser Erde</p>

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich
Siehe Anlage unten

Prozess, didaktisch - methodische. Konzeption

Vorwissen/Lernstand:
Offenes Einspringen mit verschiedenen Seiltypen

Lernprozessgestaltung und -begleitung:
- Üben für die Seilspring-Urkunde
- Trainingstagebuch fürs „Speed“-Springen

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:
- Ausarbeitung einer Kürübung oder einer Bewegungskombination
- Erwerb der Seilspringurkunde
- Speed-Spring-Wettbewerb

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

Schwingen und Springen mit dem Seil Beispiele:

- ein- und beidbeinige Sprünge mit Seildurchschlag am Ort, vorwärts, rückwärts und mit überkreuzten Armen
- mit Seildurchschlag vorwärts und rückwärts laufen in der 2-er Bewegung
- Kunststücke finden
- Schrittkombinationen erarbeiten

Springen mit dem Partner mit einem, zwei oder drei Seilen

- Springen mit dem Partner mit einem bzw. zwei Seilen (hintereinander, nebeneinander, gegenüber, mit Platzwechsel)
- zu dritt mit drei Seilen (Dreierkette)

Schwingen und Springen mit dem langen Seil

- im Großseil zu mehreren springen (ein- und ausspringen, im Gruppenrhythmus springen, nach einem von Musik vorgegebenen Rhythmus springen)
- Double Dutch (Schwingen und Springen lernen)

Fachliche Kenntnisse:

- Rhythmische Prinzipien beim Seilschlagen (langes Seil)
- Raumwege und Schrittkombinationen beim Schwingen und Springen mit dem Seil

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

- im Großseil mit kleinen Seilen springen
- eine Seilshow gestalten (Ideen für Partner- und Gruppenspringen entwickeln und für eine Show gestalten)
- Speed-springen (Möglichst viele Seildurchschläge pro Minute)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen; Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-4 Rückschlagspiele

Kompetenzbereich	<p style="text-align: center;">Leitidee</p> <p>Leisten Soziale Interaktion</p>	<p style="text-align: center;">Thema/Inhalte/Umfang</p> <p style="text-align: center;">Vom vereinfachten Spiel zum genormten Zielspiel (15 Stunden)</p>	
Inhaltsfelder	<p>Spielen</p>		
Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	<p>Fachlich</p> <p>Teamkompetenz Sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln Sich fair verhalten</p> <p>Bewegungskompetenz Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen</p>	<p>Überfachlich</p> <p>Sozialkompetenz Kooperation/ Teamfähigkeit; Umgang mit Konflikten</p> <p>Sprachkompetenz Kommunikationskompetenz</p> <p>Europäische Dimension</p> <p>Personale Kompetenz (PK)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freude an der Bewegung entwickeln • eigene Bedürfnisse äußern <p>Sozial-kommunikative Kompetenzen (SKK) Bedürfnisse, Gefühle anderer wahrnehmen, verstehen, respektieren und wertschätzen</p>	
Konkretisierung Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?	<p>Fachlich</p> <p>Im Tischtennis und Badminton grundlegende rückschlagspezifische koordinative Fähigkeiten in verschiedenen Spielsituationen „im Miteinander und auch Gegeneinander“ anwenden</p>	<p>Überfachlich</p> <p>PK: Selbstregulierung (Konzentrationsbereitschaft und Eigenmotivation)</p> <p>SK: Kooperation/ Teamfähigkeit (Austausch von Ideen und Erarbeitung von Regeln)</p> <p>Rücksichtnahme und Solidarität (Respektieren von Meinungen und Verhaltensweisen)</p>	

**Prozess, didaktisch -
methodische
Konzeption**

<u>Vorwissen/Lernstand:</u> Wiederholung von Grundkenntnissen aus der UE 6-6	<u>Lernprozessgestaltung und – begleitung</u> Selbstständiges Erarbeiten von Schlagtechniken (z.B. anhand von Bildreihen); Korrektur; Bewegungsvorbild, Kaiserturnier; Partnerkorrektur; Techniküberprüfung	<u>Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation</u> Praktische Überprüfung: Einzel- und Komplexaufgaben
--	---	---

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

3. Lernstufe:

Kombination führender rückschlagspezifischer
koordinativer Fähigkeiten

4. Lernstufe:

Erworbene Techniken gemäß situativer
Anforderungen wiederholen und ausprägen

5. Lernstufe:

Spielerische Einführung weiterführender Techniken
(Spielfähigkeit erweitern)

Fachliche Kenntnisse:

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler:

Selbstständiges Arbeiten an Lösungsmöglichkeiten zur zielgerichteten Veränderungen von Spielsituationen bei Leistungsunterschieden und Ableitung von geeigneten
Wettkampfformen

Tischtennis(TT) und Badminton (BD)

Spiele zum Präzisionsdruck, Zeitdruck und Organisationsdruck

Tischtennis

z.B. mit Hilfe des Balleimertrainings mit der Gruppe (standardisiert) und/oder von Spielsituationen (z.B.
Schlagverbindungen beim Zuspielen, Zuspielen mit wechselnder Zuspielfrequenz und -richtung und Rotation);
spielend üben (z.B. Rückhand-Schupfball oder Vorhand-Topspin im Wechselsystem)

Badminton

in festgelegten Ziel- und Zuspielflächen/-räumen variable Zu- und Rückspielrichtungen und
Anforderungsbedingungen und Form von Visualisierungs- und Orientierungshilfen (Klebebändern, Hütchen) das
Einnehmen der Z-Position anbahnen

Tischtennis:

Einführung in den Vorhand-Topspin oder Rückhand-Schupfball

Badminton:

Einführung in den (a) Smash und den (b) Drop

Analysen von Bewegungsaufgaben und Spielhandlungen, Wettkampfregele nennen können

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-5 Zielschuss-Spiel Hockey

Kompetenzbereich	Leitidee	Thema/Inhalte/Umfang Erstes/Zweites Zielschusspiel (In der 7 werden zwei Zielschusspiele vom Lehrer gewählt, die dann durchgängig bis zur 10 betrieben werden): (10 Stunden)
	Leisten Soziale Interaktion	

Inhaltsfelder	Spielen		
----------------------	----------------	--	--

Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	<p>Fachlich</p> <p>Teamkompetenz: Sich fair verhalten Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten berücksichtigen Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</p> <p>Bewegungskompetenz Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen Strategien zur Affektbeherrschung und – Kanalisierung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen</p>	<p>Überfachlich</p> <p>Personale Kompetenz: Selbstregulierung</p> <p>Sozialkompetenz Kooperation und Teamfähigkeit; Umgang mit Konflikten, Rücksichtnahme, Solidarität</p> <p>Sprachkompetenz Kommunikationskompetenz</p> <p>Europäische Dimension</p> <p>Personale Kompetenz (PK)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freude an der Bewegung entwickeln • eigene Bedürfnisse äußern <p>Sozial-kommunikative Kompetenzen (SKK) Bedürfnisse, Gefühle anderer wahrnehmen, verstehen, respektieren und wertschätzen</p>
--	---	--

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich

Siehe Anhang

Überfachlich

SK

Kooperieren in Kleingruppen

PK

Experimentierfreude zeigen/ entwickeln

Sprachkompetenz

Kommunizieren in Kleingruppen

Prozess, didaktisch - methodische Konzeption

Vorwissen/Lernstand:

Offene Spielformen/ Technik-Parcours

Lernprozessgestaltung und –begleitung

Bewegungsvorbild; Partnerkorrektur;
Techniküberprüfung
Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern/ Demonstrationen)

Lernen bilanzieren und reflektieren,

Evaluation

Praktische Überprüfung: Parcours oder ähnliches

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

**1. Lernstufe (Jg. 7):
Hockey**

Ballabgabe/Torschuss: Schiebepässe und Schlagen in Verbindung mit dem frontalen Annehmen des Balles, Schiebepässe beim rollenden Ball und gegen Störung

**2. Lernstufe (Jg. 8):
Hockey**

Ballführung: Vorhandballführen und Vorhand-Rückhandballführen zum Tor, Vorhandballführen und Vorhand-Rückhandballführen durch Hindernisse zum Tor, Vorhandballführen und Vorhand-Rückhandballführen durch Hindernisse zum Tor gegen Störungen

**3. Lernstufe (Jg. 9/10):
Hockey**

Ballannahme: Freies Passen und Vorhand- und Rückhandstoppen und Umspielen mit Zielrichtung Tor, Freies Passen und Vorhandballführen und Vorhand-Rückhandballführen durch Hindernisse zum Tor, Freies Passen und Vorhandballführen und Vorhand-Rückhandballführen durch Hindernisse zum Tor gegen Störungen

Fachliche Kenntnisse

- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken
- grundlegende Organisationskriterien

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-5 Zielschuss-Spiel Handball

Kompetenzbereich	Leitidee <b style="color: red;">Leisten <b style="color: red;">Soziale Interaktion	Thema/Inhalte/Umfang <b style="color: red;">Erstes/Zweites Zielschusspiel (In der 7 werden zwei Zielschussspiele vom Lehrer gewählt, die dann durchgängig bis zur 10 betrieben werden): (10 Stunden)
-------------------------	---	--

Inhaltsfelder	<b style="color: red;">Spielen		
----------------------	------------------------------------	--	--

Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)

Fachlich
Teamkompetenz:
 Sich fair verhalten
 Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten berücksichtigen
 Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren
Bewegungskompetenz
 Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen
Urteils- und Entscheidungskompetenz
 Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen
 Strategien zur Affektbeherrschung und – Kanalisierung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen

Überfachlich
Personale Kompetenz:
 Selbstregulierung
Sozialkompetenz
 Kooperation und Teamfähigkeit; Umgang mit Konflikten, Rücksichtnahme, Solidarität
Sprachkompetenz
 Kommunikationskompetenz

 Europäische Dimension
Personale Kompetenz (PK)

- Freude an der Bewegung entwickeln
- eigene Bedürfnisse äußern

Sozial-kommunikative Kompetenzen (SKK)
 Bedürfnisse, Gefühle anderer wahrnehmen, verstehen, respektieren und wertschätzen

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich

Siehe Anhang

Überfachlich

SK

Kooperieren in Kleingruppen

PK

Experimentierfreude zeigen/ entwickeln

Sprachkompetenz

Kommunizieren in Kleingruppen

Prozess, didaktisch - methodische Konzeption

Vorwissen/Lernstand:

Offene Spielformen/ Technik-Parcours

Lernprozessgestaltung und –begleitung

Bewegungsvorbild; Partnerkorrektur;
Techniküberprüfung
Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern/ Demonstrationen)

Lernen bilanzieren und reflektieren,

Evaluation

Praktische Überprüfung: Parcours oder ähnliches

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

**1. Lernstufe (Jg. 7):
Handball**

Torwurf aus dem Stand und der Bewegung, bewegter Ball ins Tor, Ball ins Tor gegen Störung

**2. Lernstufe (Jg. 8):
Handball**

Ball ins Tor nach dem Dribbeln, Ball zum Tor durch Hindernisse, Ball zum Tor gegen Störung

**3. Lernstufe (Jg. 9/10):
Handball**

Freies Passen und Dribbeln zum Tor, Passen und Dribbeln durch Hindernisse und gegen Störung

Fachliche Kenntnisse

- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken
- grundlegende Organisationskriterien

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-5 Zielschuss-Spiel Fußball

Kompetenzbereich	Leitidee <b style="color: red;">Leisten <b style="color: red;">Soziale Interaktion	Thema/Inhalte/Umfang <b style="color: red;">Erstes/Zweites Zielschusspiel (In der 7 werden zwei Zielschussspiele vom Lehrer gewählt, die dann durchgängig bis zur 10 betrieben werden): <b style="color: red;">(10 Stunden)
-------------------------	---	--

Inhaltsfelder	<b style="color: red;">Spielen		
----------------------	------------------------------------	--	--

Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen
(ausgewählte BS im Mittelpunkt)

Fachlich
Teamkompetenz:
 Sich fair verhalten
 Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten berücksichtigen
 Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren
Bewegungskompetenz
 Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen
Urteils- und Entscheidungskompetenz
 Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen
 Strategien zur Affektbeherrschung und – Kanalisierung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen

Überfachlich
Personale Kompetenz:
 Selbstregulierung
Sozialkompetenz
 Kooperation und Teamfähigkeit; Umgang mit Konflikten, Rücksichtnahme, Solidarität
Sprachkompetenz
 Kommunikationskompetenz

 Europäische Dimension
Personale Kompetenz (PK)

- Freude an der Bewegung entwickeln
- eigene Bedürfnisse äußern

Sozial-kommunikative Kompetenzen (SKK)
 Bedürfnisse, Gefühle anderer wahrnehmen, verstehen, respektieren und wertschätzen

Konkretisierung
Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich
 Siehe Anhang

Überfachlich
SK
 Kooperieren in Kleingruppen
PK
 Experimentierfreude zeigen/ entwickeln
Sprachkompetenz
 Kommunizieren in Kleingruppen

Prozess, didaktisch - methodische Konzeption

Vorwissen/Lernstand:
 Offene Spielformen/ Technik-Parcours

Lernprozessgestaltung und –begleitung
 Bewegungsvorbild; Partnerkorrektur;
 Techniküberprüfung
 Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern/ Demonstrationen)

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation
 Praktische Überprüfung: Parcours oder ähnliches

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

1. Lernstufe (Jg. 7): Fußball	Ruhender Ball ins Tor, bewegter Ball ins Tor, Ball ins Tor gegen Störung
2. Lernstufe (Jg. 8): Fußball	Ball frei zum Tor, Ball zum Tor durch Hindernisse, Ball zum Tor gegen Störung
3. Lernstufe (Jg. 9/10): Fußball	Freies Passen und Dribbeln zum Tor, Passen und Dribbeln durch Hindernisse und gegen Störung
Fachliche Kenntnisse	- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken - grundlegende Organisationskriterien

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-5 Zielschuss-Spiel Basketball

Kompetenzbereich	Leitidee	Thema/Inhalte/Umfang
	Leisten Soziale Interaktion	Erstes/Zweites Zielschusspiel (In der 7 werden zwei Zielschussspiele vom Lehrer gewählt, die dann durchgängig bis zur 10 betrieben werden): (10 Stunden)

Inhaltsfelder	Spielen		
----------------------	---------	--	--

Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	Fachlich Teamkompetenz: Sich fair verhalten Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten berücksichtigen Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren Bewegungskompetenz Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen Urteils- und Entscheidungskompetenz Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen Strategien zur Affektbeherrschung und – Kanalisierung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen	Überfachlich Personale Kompetenz: Selbstregulierung Sozialkompetenz Kooperation und Teamfähigkeit; Umgang mit Konflikten, Rücksichtnahme, Solidarität Sprachkompetenz Kommunikationskompetenz Europäische Dimension Personale Kompetenz (PK) <ul style="list-style-type: none"> • Freude an der Bewegung entwickeln • eigene Bedürfnisse äußern Sozial-kommunikative Kompetenzen (SKK) Bedürfnisse, Gefühle anderer wahrnehmen, verstehen, respektieren und wertschätzen
---	--	---

Konkretisierung
Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich
 Siehe Anhang

Überfachlich
SK
 Kooperieren in Kleingruppen
PK
 Experimentierfreude zeigen/ entwickeln
Sprachkompetenz
 Kommunizieren in Kleingruppen

Prozess, didaktisch - methodische Konzeption

Vorwissen/Lernstand:
 Offene Spielformen/ Technik-Parcours

Lernprozessgestaltung und – begleitung
 Bewegungsvorbild; Partnerkorrektur;
 Techniküberprüfung
 Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern/ Demonstrationen)

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation
 Praktische Überprüfung: Parcours oder ähnliches

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

1. Lernstufe (Jg. 7): Basketball	Standwurf (z.B. Würfe an die Wand, Würfe in Korbnähe, direkte Würfe aus unterschiedlichen Entfernungen und Richtungen), Fangen des Balles und Korbwurf (dto.) und Korbwurf gegen Störung (z.B. Würfe gegen passiven Verteidiger/Hindernisse).
2. Lernstufe (Jg. 8): Basketball	Ball zum Korb nach dem Dribbeln (links und rechts) (z.B. Felder-Dribbeln, Spiegeldribbeln), Ball zum Korb durch Hindernisse mit dem Schwerpunkt „Blick vom Ball“ (z.B. Slalomstaffel, Slalomedribbeln mit Handwechsel), Ball zum Korb gegen Störung (z.B. jeder gegen jeden, Durchbrechen gegen Verteidiger, Jägerdribbeln), Ball zum Korb durch Korbleger, Ball zum Korb nach Stopp und Sternschritt.
3. Lernstufe (Jg. 9/10): Basketball	Freies Passen (und Dribbeln) zum Korb (z.B.: Felder-Passspiele, Passen und Nachlaufen), Passen (und Dribbeln) durch Hindernisse(z.B. Pass durch die Gassen), Passen und Dribbeln gegen Störung (z.B. Überzahlspiel im begrenzten Feld oder im Kreis, Parteiballspiele) und Passen nach Stopp und Sternschritt (z.B. mit Ringhilfen).
Fachliche Kenntnisse	- Verwendung der Fachbegriffe für die jeweiligen Techniken - grundlegende Organisationskriterien

Kerncurriculum Sport: (Unterrichtseinheit 7-6 Ausdauer)

Kompetenzbereich	<p style="text-align: center;">Leitidee (siehe) Gesundheit</p>		<p style="text-align: center;">Thema/Inhalte/Umfang Belastungen dosieren und einschätzen lernen (10 Stunden)</p>	
Inhaltsfelder	<p style="text-align: center;">Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	<p style="text-align: center;">Laufen/Springen/Werfen</p>	<p style="text-align: center;">Fahren, Rollen, Gleiten</p>	
Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	<p><u>Fachlich</u></p> <p><u>Bewegungskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern - Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren <p><u>Urteils- und Entscheidungskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren - Die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden erfahren - Ressourcen und Bewegungsräume, insbesondere die Natur, verantwortungsbewusst nutzen und die zugrunde liegenden Zusammenhänge erklären - das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln 		<p><u>Überfachlich</u></p> <p><u>Personale Kompetenz (PK)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbst- und Fremdwahrnehmung - Selbstregulierung - Lernende sollen ihre motorischen Fähigkeiten wahrnehmen/reflektieren <p><u>Sozialkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rücksichtnahme und Solidarität - Lernende sollen sich in ihren unterschiedlichen Leistungsniveaus respektieren und gegenseitig unterstützen <p><u>Europäische Dimension</u></p> <p><u>Kompetenzbereiche kultureller und ästhetischer Bildung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Personale Kompetenz: Sinnliche Wahrnehmungskompetenz 	
Konkretisierung Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?	<p>Fachlich Siehe Anlage unten</p>		<p>Überfachlich</p>	

**Prozess, didaktisch -
methodische.
Konzeption**

<u>Vorwissen/Lernstand:</u>	<u>Lernprozessgestaltung und -begleitung:</u>	<u>Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:</u>
Offenes Bewegungsangebot	Führen eines Bewegungstagebuches (Trainingstagebuch) Evtl. Messung des Ausgangszustands und feststellen der Fortschritts (Cooper-Test)	Ausdauerlauf Bundesjugendspiele Sportabzeichen (Cooper-Test) Trainingstagebuch

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

**Erfahren konditioneller
Beanspruchung**

- Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen,
- körperliche Reaktionen wahrnehmen (Schwitzen, Erschöpfung, "zweite Luft").

- positive Aspekte verinnerlichen:

- z.B. Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern,
- Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden,
- Erfahrung, Anforderungen bewältigen zu können (Stolz),
- Steigerung des Wohlbefindens nach regelmäßiger Beanspruchung,
- Steigerung der Fitness,
- Bewegen an der frischen Luft und in abwechslungsreichem Gelände (Fahrtspiel),
- Kooperationsformen nutzen (z.B. Run and Bike, Gruppenläufe)

- negative Aspekte aufarbeiten:

- Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert?
- schlechte Disposition (z.B. Übergewicht: angemessene Belastungsformen erproben (Schwimmen, Inliner, Radfahren),
- Überforderung (realistische Ziele ableiten, Methoden bewusst machen)
- Walking, und Nordic-Walking; Zeitschätzläufe und Umkehrläufe; Fahrtspiel, Geländelauf; Run and Bike; Gruppenläufe mit Zusatzaufgaben; Radfahren, Inliner, Schwimmen

Geeignete Inhalte

Fachliche Kenntnisse:

vgl. Ausführungen zu "Erfahren konditioneller Beanspruchung"!

zur Steuerung aerober Belastung (Puls- und Atemkontrolle)

Stellenwert der täglichen Bewegungszeit (z.B. Schulweg mit dem Fahrrad bewältigen)

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Einsatz von Pulsuhren (Messung und Auswertung), Trainingsprotokolle (Trainingstagebuch), Hintergrundinformationen zur Wirkung von Ausdauertraining

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

individuelle Belastungssteuerung auf der Grundlage von Kenntnissen zur Ausdauer

Auswertung der individuellen Beanspruchung (ggf. unter Einbeziehung objektiver Messverfahren)

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 7-7 Kämpfen

Kompetenzbereich	Leitidee Soziale Interaktion Körperwahrnehmung Wagnis Gesundheit	Thema/Inhalte/Umfang Kämpfen, Ringen und Raufen/ Zweikampfformen/ (10 Stunden)
Inhaltsfelder	Mit und gegen den Partner kämpfen -Ringen und Raufen	
Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	Fachlich Bewegungskompetenz - Bewegung anforderungsgemäß steuern und variieren - eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrzunehmen und mit beiden experimentieren - im partnerschaftlich abgesprochenen Spiel mit der Kraft angemessen umzugehen Urteils- und Entscheidungskompetenz - Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen - Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen Teamkompetenz - regel- und normengeleitete Vorgaben bei körperlicher Auseinandersetzung einzuhalten und zu akzeptieren. - Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekt	Überfachlich Personale Kompetenz Selbstwahrnehmung Sozialkompetenz Rücksichtnahme und Solidarität Kooperation und Teamfähigkeit Formen der Konfliktbewältigung Europäisches Dimension PK Freude an der Bewegung entwickeln eigene Bedürfnisse äußern SKK Bedürfnisse, Gefühle anderer wahrnehmen, verstehen, respektieren und wertschätzen AUK Ausdrucksformen (Körpersprache) für sich und gemeinsam mit dem Partner entdecken Freude und Zuversicht an der eigenen
Konkretisierung	<u>besser können und dafür (mehr) wissen?</u>	<u>(besser) können und sich bewusst werden?</u>

Was sollen SuS am Ende der Sequenz

Fachlich
Siehe Anlage unten

Überfachlich

Prozess, didaktisch - methodische. Konzeption

Vorwissen/Lernstand:

Spielerische Kampf- Raufspiele, Vertrauens- und Kooperationsspiele,

Lernprozessgestaltung und

- begleitung:

Bewegungsvorbild, Schaubilder, Zerlegung von komplexen Bewegungen

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:

Praktische Prüfungen, z.B. Überprüfen von Techniken, Schlag-Kombinationen, Griffen

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

Eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen

Spielerisches Wettkämpfen mit dem Partner z.B. Armdrücken, Körperteile abklatschen, Zeitung-Fechten, Komm auf meine Seite, Kampf um den Ball, Ziehen und Schieben, Hahnenkampf, Keulen umwerfen, Ringen, Boxen, Halten und Befreien im Bodenkampf, Angriffs- und Verteidigungsstrategien

Angemessener Umgang mit der Kraft
Antizipiertes Fallen

Reflexionsfähigkeit über die angewandte Kraft. War meine eingesetzte Kraft situations- und personengerecht?
Worin unterscheiden sich Sturz und Fall?

Kontrolliertes Fallen

Unterschiede zwischen Stürzen im Alltag und Fallen im Sport.

Fallen und Landen aus unterschiedlichen Ausgangssituationen ("Fallrausch"). Körperlage beeinflusst die Art des Falls und die Landung (nach vorn, seitwärts, rückwärts fallen).

Gefühl für die Landung entwickeln (Torwarttraining, Hechtbagger).

Beschaffenheit des Untergrunds beeinflusst die Landung. Bedeutung der Fallhöhe (Katapult, Reiter abwerfen).

Kampfspezifische Falltechniken

Fachliche Kenntnisse:

Schüler erarbeiten Regeln für einen fairen Kampf um Verletzungen zu vermeiden. Dabei erlernen sie die richtige Falltechnik z.B. das Abrollen.

Gewaltprävention: Schüler/innen sollen lernen ihre Aggression (überschüssige Energie) gezielt in Bewegungen umzusetzen und abzubauen.

Sie sollen in der Lage sein, ihre Kräfte dosiert anzuwenden. Sportartspezifische Begriffe, wie z.B. Schlagtechniken, sollen erlernt werden.

Die Schüler/innen sollen einen Kampf nach sportartspezifischen Regeln ausführen können.

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Kennenlernen von anderen Kampfsportarten, z.B. durch Experten oder Vereinssportler (Judo, Karate, Selbstverteidigung)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

Gruppenarbeit, Stationsarbeit, Partnerarbeit

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 8-1 Leichtathletik

Kompetenzbereich	<p style="text-align: center;">Leitidee (siehe)</p> <p>Leisten Körperwahrnehmung</p>	<p style="text-align: center;">Thema/Inhalte/Umfang</p> <p style="text-align: center;">Die Leistung im Leichtathletik-Mehrkampf verbessern (15 Stunden)</p>	
Inhaltsfelder	<p>Laufen, Springen, Werfen</p>	<p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	
Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	<p>Fachlich</p> <p>Bewegungskompetenz Grundformen der Bewegung bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionale Merkmale der gelernten Bewegung benennen und beschreiben • Das eigene Leistungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsbezogen kooperieren • Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren, Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichtigen • 		<p>Überfachlich / Europäische Dimension</p> <p>Personale Kompetenz (PK) Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung</p> <p>Sozialkommunikative Kompetenz (SKK) Kooperation und Teamfähigkeit Rücksichtnahme</p> <p>Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen (AUK) Eigeninitiative</p>

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich
Siehe Anlage unten

Überfachlich

- PK** Lernende sollen ihre individuellen Fähigkeiten wahrnehmen/reflektieren
- LK** Lernende experimentieren mit herausfordernden Anforderungssituationen im Ausdauerbereich

Prozess, didaktisch - methodische. Konzeption

Vorwissen/Lernstand:

Aufbau auf die in der Einheit 7-1 erworbenen Kompetenzen

Lernprozessgestaltung und -begleitung:

Rückmeldungen bei Wurf- und Sprungtechniken, Partnerkorrekturen

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:

Bewertung und Reflexion der individuellen Leistung und Leistungsverbesserung im leichtathletischen Dreikampf (Lauf, Sprung, Wurf)

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

Bewegungserfahrungen erweitern und Wettkampferfahrungen sammeln:

Wettkampferfahrungen sammeln

- Laufen** Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40Minuten): Zum Beispiel Ausprägung des Tempogefühls, Tempowechseläufe, Fahrtspiel, Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit (z. B. Cooper – Test). Schnelles Laufen/Sprinten (Entwicklung der Sprintschnelligkeit und der Schnelligkeits-ausdauer). Rhythmisches Laufen (z.B. Hürdenlaufen)
- Springen** Sprungkoordination und Sprungkraft (Weitsprung , Flop)
- Werfen** Werfen unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik: Z.B. Schleudern aus der Drehung, Ballweitwurf (Technikverbesserung) Stoßen (unter dem Aspekt Erlernen der Technik): Kugelstoßen (Standstoß), Angehtechnik → gerader Stoß .

Fachliche Kenntnisse: Bewegungsstruktur (Fachbegriffe) des Kugelstoßens und des Hürdensprints ; grundlegende Trainingsprinzipien

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben: Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Laufen (Staffelläufe), Springen (Dreisprung)und Werfen (Anleittechnik im Kugelstoßen, Speerwerfen)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

Beschreibungen von Techniken in angemessener Fachsprache; Entwickeln und Formulieren von einfachen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Praxis

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 8-2 Turnen und Akrobatik

Kompetenzbereich	<p style="text-align: center;">Leitidee (siehe)</p> <p>Wagnis Körperwahrnehmung</p>	<p style="text-align: center;">Thema/Inhalte/Umfang</p> <p style="text-align: center;">Beim Turnen und in der Akrobatik gemeinsam und verantwortungsbewusst handeln (15 Stunden)</p>	
Inhaltsfelder	<p>Bewegen an und mit Geräten</p>	<p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	
<p>lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)</p>	<p>Fachlich</p> <p>Bewegungskompetenz Grundformen der Bewegung bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionale Merkmale der gelernten Bewegung benennen und beschreiben • Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen • Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln <p>Teamkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsbezogen kooperieren • Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren 		<p>Überfachlich / Europäische Dimension</p> <p>Personale Kompetenz (PK) Selbstwahrnehmung</p> <p>Sozialkommunikative Kompetenz (SKK) Kooperation und Teamfähigkeit Rücksichtnahme</p> <p>Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen (AUK) Ausdrucksformen (Körpersprache) für sich entdecken</p>

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich
Siehe Anlage unten

Überfachlich

PK Lernende sollen ihre motorischen Fähigkeiten wahrnehmen/reflektieren
LK Lernende experimentieren mit herausfordernden Bewegungsmöglichkeiten

Prozess, didaktisch - methodische. Konzeption

Vorwissen/Lernstand:

Wiederholung der Inhalte 5-2, 6-2 und 7-2

Lernprozessgestaltung und -begleitung:

Rückmeldungen, Partnerkorrektur

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:

Ausarbeitung einer Kürübung und/oder einem Element aus dem Bereich der Partner- bzw. Gruppenakrobatik

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

Turnen **an den Einzelgeräten** Boden, Reck, Stufen- /Parallelbarren, Bock, Kasten und Schwebebalken **und in der Gerätebahn**

Festigen und/oder Vertiefen grundlegender Bewegungsfertigkeiten:

z.B. Rolle vw / rw, Handstand, Standwaage, Rad, Radwende am Boden; Hüftaufschwung und Felgunterschwingung am Reck; Schwingen, Oberarmrolle vw, Hockwende am Barren; Grätsche über den Bock, Hocke über den Kasten quer; Gehen vw / rw, Schrittdrehung am Balken

Erproben und Gestalten von aus-gewählten Elementen aus der **Partner- und Gruppenakrobatik**

Zum Beispiel: Variationen der Figuren / Positionen „Bank“ und „Stuhl“, Pyramiden mit drei Personen

Fachliche Kenntnisse:

Einfache Gestaltungsmöglichkeiten für ein Kürprogramm (z.B. Passung in der Abfolge der einzelnen Bewegungselemente); grundlegende Aufbau-, Gestaltungs- und Präsentationskriterien der Partner- und Gruppenakrobatik; spezieller Griffarten (z.B. Handgelenk-Handgelenk-Griff). Beschreibung/Analyse turnerischer Bewegungen und die Funktionszusammenhänge entsprechender Bewegungsabläufe

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Turnen an Einzelgeräten und in der Gerätebahn: Partnersynchron und gruppensynchron; Partner- und Gruppenakrobatik (z.B. Handstandläufer, Galionsfigur, Pyramiden mit bis zu fünf Personen)

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

Selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften und in Übungsgruppen; Anwenden geeigneter Helfergriffe und/oder Sicherheitsstellung.

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 8-3 Tanz

Kompetenzbereich	<p style="text-align: center;">Leitidee (siehe)</p> <p>Körperwahrnehmung Soziale Interaktion Ausdruck</p>	<p style="text-align: center;">Thema/Inhalte/Umfang</p> <p style="text-align: center;">Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen (10 Stunden)</p>		
Inhaltsfelder	<p>Bewegung gymnastisch, rhythmisch, tänzerisch gestalten</p>			
Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	<p>Fachlich</p> <p>Teamkompetenz Ausgewählte Bewegungsabläufe üben und gemeinsam gestalten</p> <p>Bewegungskompetenz Vorgegebene Schritte bzw. Tänze und Rhythmen in Bewegung umsetzen, variieren und verbessern</p> <p>Urteils- und Entscheidungskompetenz Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren und ggf. korrigieren</p>		<p>Überfachlich / Europäische Dimension</p> <p>Personale Kompetenz (PK) Selbst- und Fremdwahrnehmung / Selbstregulierung</p> <p>Fachlich-methodische Kompetenzen (FMK) (sozio)kulturelle Besonderheiten wahrnehmen und ausdrücken</p> <p>Sozialkommunikative Kompetenz (SKK) Kooperieren und gestalten in Kleingruppen</p> <p>Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen (AUK) Musik, Rhythmus und Bewegung für sich entdecken und als Mittel des Selbstaushdrucks erkennen und als (kulturell)verbindendes Element erfahren sowie den Körper als Kommunikationsmedium begreifen; tänzerische Bewegungsabfolgen als koordinative und konditionelle Herausforderung</p>	

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich
Siehe Anlage unten

PK Selbstregulierung (Konzentrationsbereitschaft und Eigenmotivation)
SKK Kooperation/ Teamfähigkeit (Austausch von Ideen), Rücksichtnahme und Solidarität (Respektieren von unterschiedlichen Kompetenzen, Meinungen und Verhaltensweisen)
AUK Eigeninitiative bei der Erarbeitung von Gestaltungselementen

Prozess, didaktisch - methodische. Konzeption

Vorwissen/Lernstand:
Unterrichtsgespräch, Fragebogen

Lernprozessgestaltung und -begleitung:
Erlernen bzw. Erarbeiten und Gestalten von konkreten Schrittfolgen

Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:
Präsentation einer Gruppengestaltung; ggf. Aufführung bei Schulveranstaltungen (z.B. Tag der offenen Tür), Feedback durch Lerngruppe und Lehrerin

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

Vorgegebene Jugendtänze (z.B. Jumpstyle, Hip Hop, Breakdance)

Vorgegebene Tanzformen übernehmen und das Bewegungsrepertoire erweitern

- grundlegende Schritte bzw. Schrittfolgen der ausgewählten Tanzrichtung erlernen /vertiefen (z.B. Jumpstylegrundschrift, Startschritt, P-hook, Drehung)
- eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen und reproduzieren
- grundlegende Techniken erlernen (z.B. Drehungen, Sprünge)
- synchrones Bewegen in der Kleingruppen
- Kennenlernen und einsetzen von Gestaltungselemente (Raum, Zeit, Dynamik, Formation)

Fachliche Kenntnisse:

Choreographische Gestaltungsmöglichkeiten; Ausdrucks- und Kommunikationsmöglichkeiten des ausgewählten Tanzes

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Ggf. Einbeziehung von Sprungelementen oder Akrobatik (Le Pacour, Breakdance); Vorbereitung für eine Schulveranstaltung

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe; Erkennen/ Ausführen von Gestaltungselementen

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 8-4 Volleyball

Kompetenzbereich	Leitidee (siehe) <b style="color: red;">Leisten <b style="color: red;">Soziale Interaktion	Thema/Inhalte/Umfang <b style="color: red;">Volleyball: Wahrnehmen und spielen lernen <b style="color: red;">Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis <b style="color: red;">und Körpererfahrung erweitern <b style="color: red;">(10 Stunden)
Inhaltsfelder	<b style="color: red;">Spielen	
Lernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)	Fachlich <b style="color: blue;">Bewegungskompetenz Grundformen der Bewegung bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern <b style="color: blue;">Urteils- und Entscheidungskompetenz Funktionale Merkmale der gelernten Bewegung benennen und beschreiben <b style="color: blue;">Teamkompetenz Anforderungsbezogen kooperieren; Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichtigen	Überfachlich / Europäische Dimension <b style="color: blue;">Personale Kompetenz (PK) Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung <b style="color: blue;">Sozialkommunikative Kompetenz (SKK) Kooperation und Teamfähigkeit, Konfliktlösung Rücksichtnahme und Solidarität <b style="color: blue;">Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen (AUK) Eigeninitiative
Konkretisierung Was sollen SuS am Ende der Sequenz	besser können und dafür (mehr) wissen? Fachlich Siehe Anlage unten	(besser) können und sich bewusst werden? Überfachlich <b style="color: blue;">PK Selbstregulierung (Konzentrationsbereitschaft und Eigenmotivation) <b style="color: blue;">SKK Kooperation/ Teamfähigkeit (Austausch von Ideen und Erarbeitung von Regeln), Rücksichtnahme und Solidarität (Respektieren von unterschiedlichen Kompetenzen, Meinungen und Verhaltensweisen) <b style="color: blue;">AUK Eigeninitiative bei der Gestaltung von Übungs- und Spielsituationen

**Prozess, didaktisch -
methodische.
Konzeption**

<u>Vorwissen/Lernstand:</u> Offene Spielformen/ Technik- Parcours, Selbsteinschätzung	<u>Lernprozessgestaltung und - begleitung:</u> Bewegungsvorbild; Partnerkorrektur; Techniküberprüfung Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern/ Demonstrationen)	<u>Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:</u> Techniküberprüfung, Zielübungen für das untere und obere Zuspiel
--	--	---

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

1. Lernstufe: Spielerische Ausbildung volleyballspezifischer koordinativer Fähigkeiten (z.B. Spiele unter Zeit- und Komplexitätsdruck)

2. Lernstufe: Spielerische Schulung ausgewählter volleyballspezifischer technischer und (vor-) taktischer Elemente

- Einführung in das Obere Zuspiel mit den Schwerpunkten Fingerstellung und Treffpunkt(e): z.B. über einen technikorientierten Zugang (individuell und in Kleingruppen) - Pritschen frontal und nach Körperdrehung: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs („Meister am Ball“, Spielformen zum 1+1, 1:1 und 2+2, 2:2)
- Einführung in das Untere Zuspiel unter besonderer Berücksichtigung des a) Erprobens der Handhaltungen, des Erfühlens des Treffpunkts und des Erprobens des Bewegungsimpulses: z. B. über einen technikorientierten Zugang (Baggern nach Partneranspiel und in Kleingruppen) b) des Baggerns frontal und im seitlichen Bereich: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs („Meister am Ball“, Spielformen zum 1+1, 1:1 und 2+2, 2:2)
- Kombination und Festigung des Oberen und Unteren Zuspiels mit Hilfe von Antizipations- und Entscheidungsübungen: z.B. über Spielformen zum 1+1, 1:1 und 2+2, 2:2

3. Lernstufe: Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen

- Unteres und oberes Zuspiel variabel verfügbar machen (z.B.: Volleyball-Rondo, Kaiserturnier 1:1, 2:2)

Fachliche Kenntnisse:

Inhalte, Techniken und (vor-)taktische Handlungen einschließlich der jeweiligen Fachbegriffe nennen und beschreiben können

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Einführung von einfachen Aufschlags- und Angriffsarten

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

- Selbstständige Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Partnerkorrekturen und Beobachtungen des Gegenspielers, Bildreihen)
- Anwendung von Vereinfachungsregeln zum Spielaufbau und zur taktischen Gestaltung in den verschiedenen Spielformen.

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 8-5 Vertiefung Zielschussspiele

Kompetenzbereich	Leitidee <b style="color: red;">Leisten <b style="color: red;">Soziale Interaktion	Thema/Inhalte/Umfang <b style="color: red;">Erstes/Zweites Zielschusspiel <b style="color: red;">(In der 7 werden zwei Zielschussspiele vom Lehrer gewählt, die dann durchgängig bis zur 10 betrieben werden) <b style="color: red;">(je 12 Stunden)
-------------------------	---	--

Inhaltsfelder	<b style="color: red;">Spielen		
----------------------	------------------------------------	--	--

**Lernzeitbezogene
Kompetenzerwartungen
(ausgewählte BS im
Mittelpunkt)**

Fachlich
Teamkompetenz:
 Sich fair verhalten
 Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten berücksichtigen
 Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren
Bewegungskompetenz
 Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen
Urteils- und Entscheidungskompetenz
 Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen
 Strategien zur Affektbeherrschung und – Kanalisierung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen

Überfachlich
Personale Kompetenz:
 Selbstregulierung
Sozialkompetenz
 Kooperation und Teamfähigkeit; Umgang mit Konflikten, Rücksichtnahme, Solidarität
Sprachkompetenz
 Kommunikationskompetenz

 Europäische Dimension
Personale Kompetenz (PK)

- Freude an der Bewegung entwickeln
- eigene Bedürfnisse äußern

Sozial-kommunikative Kompetenzen (SKK)
 Bedürfnisse, Gefühle anderer wahrnehmen, verstehen, respektieren und wertschätzen

Konkretisierung

Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?

Fachlich

Siehe Anhang

Überfachlich

SK

Kooperieren in Kleingruppen

PK

Experimentierfreude zeigen/ entwickeln

Sprachkompetenz

Kommunizieren in Kleingruppen

Prozess, didaktisch - methodische Konzeption

Vorwissen/Lernstand:

Offene Spielformen/ Technik-Parcours

Lernprozessgestaltung und –begleitung

Bewegungsvorbild; Partnerkorrektur; Techniküberprüfung, Zergliedern und Zusammenfügen von Bewegungsabläufen (z.B. an Hand von Schaubildern/Demonstrationen)

Lernen bilanzieren und reflektieren,

Evaluation

Praktische Überprüfung: Parcours oder ähnliches, Spielüberprüfung in kleinen Mannschaften

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

4. Lernstufe: Torwurf aus dem Stand und der Bewegung, bewegter Ball ins Tor, Ball ins Tor gegen Störung

Fußball

4. Lernstufe: Ball ins Tor nach dem Dribbeln, Ball zum Tor durch Hindernisse, Ball zum Tor gegen Störung

Handball

4. Lernstufe: Freies Passen und Dribbeln zum Tor, Passen und Dribbeln durch Hindernisse und gegen Störung

Basketball

4. Lernstufe: Freies Passen und Dribbeln zum Tor, Passen und Dribbeln durch Hindernisse und gegen Störung

Hockey

Fachliche Kenntnisse

Kerncurriculum Sport: Unterrichtseinheit 8-6 Krafttraining

Kompetenzbereich	<p>Leitidee (siehe)</p> <p>Körperwahrnehmung Soziale Interaktion</p>	<p>Thema/Inhalte/Umfang</p> <p>Krafttraining – den „Body builden“, die Fitness steigern – alles erreichbar? (11 Stunden)</p>	
Inhaltsfelder	<p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>		
<p>Iernzeitbezogene Kompetenzerwartungen (ausgewählte BS im Mittelpunkt)</p>	<p>Fachlich Bewegungskompetenz Grundformen der Bewegung bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern Urteils- und Entscheidungskompetenz Die eigene Leistung realistisch einschätzen, Überforderungen vermeiden Teamkompetenz Leistungsunterschiede im Partnertraining konstruktiv berücksichtigen</p>	<p>Überfachlich / Europäische Dimension Personale Kompetenz (PK) Selbst- und Fremdwahrnehmung/Selbstregulierung Sozialkommunikative Kompetenz (SKK) Kooperation und Teamfähigkeit, Rücksichtnahme Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen (AUK) Realistische Einschätzung zur eigenen Leistungsfähigkeit entwickeln</p>	
<p>Konkretisierung Was sollen SuS am Ende der Sequenz besser können und dafür (mehr) wissen? (besser) können und sich bewusst werden?</p>	<p>Fachlich Siehe Anlage unten</p>	<p>Überfachlich</p>	

Prozess, didaktisch -
methodische.
Konzeption

<u>Vorwissen/Lernstand:</u>	<u>Lernprozessgestaltung und - begleitung:</u>	<u>Lernen bilanzieren und reflektieren, Evaluation:</u>
Sportmotorischer Eingangstest	Rückmeldungen geben, Partnerkorrektur, Trainingsprotokoll (Trainingstagebuch)	Sportmotorischer Test, eigenes Bilanzieren

Anlage zu den verbindlichen Unterrichtsinhalten / Aufgaben:

Lernen der richtigen Trainingsausführung

Funktionales Aufwärmen; Bestimmung der angemessenen Trainingslast (z.B. über Methode max. Wiederholungszahl); individuell angemessene Trainingsziele festlegen, Übungsauswahl (z.B. welche Muskeln sollen beansprucht werden? Welche Übungen können gefahrlos durchgeführt werden?); Art der Übungsausführung (z.B. wie wirkt der Reiz? Wie lassen sich Verletzungen und Schädigungen vermeiden?); Körperreaktionen beachten (z.B. Muskelkater als Zeichen von Belastung erfahren und begreifen, "Erschöpfung")
Positive Aspekte verinnerlichen: Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern; Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden; Erfahrung, Anforderungen bewältigen zu können (Stolz); körperliche Grenzen erfahren; Steigerung des Kraftniveaus nach regelmäßiger Beanspruchung; Steigerung der Fitness; Körpergefühl entwickeln; Kooperationsformen nutzen (z.B. Fehlerkorrektur)
Negative Aspekte aufarbeiten: Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Kraft steigert und sich die Figur verbessert?; Überforderung (realistische Ziele ableiten, Methoden bewusst machen);
Krafttraining mit dem eigenen Körper; Gerätetraining in der Sporthalle (vorhandene Sportgeräte umfunktionalisieren) oder im Sportstudio

Geeignete Inhalte

Fachliche Kenntnisse:

Erstellung von individuellen Trainingsprogrammen unter Berücksichtigung der Zielstellung, Hintergrundinformationen zur Wirkung von Krafttraining

Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:

Entspannungsmethoden (z. B. „Progressive Muskelentspannung kennen lernen und anwenden")

Arbeitsmethoden der Schülerinnen und Schüler

individuelle Belastungssteuerung auf der Grundlage von Kenntnissen zur Kraft, Auswertung der individuellen Beanspruchung