

### Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5 - 9

Die Fachschaft Sport hat für alle Jahrgangsstufen sowie für alle Bewegungsfelder und Sportbereiche Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlich und vertieften Aufbau von Bewegungs- und Wahrnehmungs-, Methoden- und Urteils Kompetenzen vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen.

Im Folgenden werden diese Übersichten dargestellt, welche die Dauer des UV, seine intentionale Ausrichtung durch pädagogische Perspektiven sowie damit einhergehende inhaltliche Zielsetzungen verdeutlichen. Die Kompetenzerwartungen sowie die konkreten inhaltlichen Schwerpunkte werden im Einzelnen in einer Übersicht dargestellt.

Die unterschiedlichen Farben markieren die einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche, die dem jeweiligen UV zu Grunde liegen:

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen
5. Bewegen an Geräten – Turnen
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Berechnung der Stunden für die Stundentafel 5-9:

40 Wochen x 3 Stunden = 120 Stunden für die Jahrgangsstufe 5

40 Wochen x 4 Stunden = 160 Stunden für die Jahrgangsstufe 6

40 Wochen x 2 Stunden = 80 Stunden für die Jahrgangsstufen 7- 9

### Jahrgangstufe 5

(Obligatorik: 100 Stunden – Freiraum: 20 Stunden)

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

- Wie kann ich meine Kondition im Sportspiel verbessern? Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit langfristig verbessern sowie Entspannung lernen (15 Std.)

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

- Kleine Spiele, z.B. Völkerball, Ball über die Schnur (15 Std.)
- Gegeneinander spielen – z.B. Basketball als Streetball 3:3, Tischtennis (Ziel: Klassenturnier) (20 Std.)

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

- Ausdauerschulung, z.B. Laufpass
- Staffellauf
- Springen in allen Variationen, z.B. mit Trampolin, Reutherbrett, etc. (15 Std.)

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

- Vielfältiges Bewegen an Gerätebahnen - Kreative und dynamisches Verbinden von Einzelementen an Gerätekombinationen (zusätzlich Barren, Ringe oder Reck) (15 Std.)

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

- rhythmisch-gestalterische Bewegungsabläufe (z.B., rhythmisches Bewegen im Takt der Musik mit und ohne Gerät) (10 Std.)

#### BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen

- z.B. Waveboard, Skateboard, Rollbrett, Schlittschuh fahren (5 Std.)

### BF 9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

- z.B. Raufball (5 Std)

Stunden	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Unterrichtsvorhaben	Päd. Pers.	BWK	MK	UK
15	BF 1	- Aufwärmen, Funktionen erfahren und begreifen - Belastungsintensität verschiedener Bewegungssituationen - Haltungsschäden verhindern	A, C, F	1, 2	1, 2	
15 / 20	BF 2 u. 7	- Grundlagen für Ballspiele entwickeln als Vorbereitung der Spielfähigkeit in den großen Spielen, z. B. Wurfspiele, Torschussspiele	A, E	1, 2, 3	1,	
15	BF 3	<u>Spielerische</u> Einführung in das Laufen, Springen und Werfen - Grundsichule des koordinativen Laufens (z.B. verschiedene Formen sozialen Laufens) - Grundsichule des Springens - Grundsichule des Werfens (z.B. Wurfspiele wie Völkerball u.a.)	A, D, E	1, 2, 3	1, 2	
15	BF 5	Erarbeitung und Festigung turnerischer Grundfertigkeiten an allen Geräten gemäß den Vorgaben aus der Tabelle der BJS - Schwingen an verschiedenen Geräten - Reck – Boden – Sprung mit indiv. Gestaltungsmöglichkeiten	A, C, D	1, 2, 3, 4	1,	
10	BF 6	- Rhythmus erfahren, Bewegung der Musik anpassen Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten z.B. Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Galopp, Springen,	A, B	2, 3	1, 2	



5	BF 8	Geschicklichkeit auf einem neuen Sportgerät entwickeln	A, C	1, 2	1	
5	BF 9	- erste Erfahrungen durch kleine Kampfspiele,	A, C	2		2
20	Individuelle Lehr- und Förderzeit in Abstimmung auf die Lerngruppe					

### Jahrgangstufe 6

(Obligatorik: 150 Stunden – Freiraum: 10 Stunden)

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

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

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

- Kleine Spiele, z.B. Völkerball, Ball über die Schnur (10 Std.)
- Gegeneinander spielen – z.B. Basketball als Streetball 3:3, Tischtennis (Ziel: Klassenturnier) (15 Std.)

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

- Ausdauerschulung, z.B. Laufpass
- Staffellauf
- Springen in allen Variationen, z.B. mit Trampolin, Reutherbrett, etc. (10 Std.)

#### BF 4. Bewegen im Wasser – Schwimmen

- Schwimmarten (Brust, Kraul, Rücken)
- Deutscher Jugendschwimmpass (80 Std.)

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

- Vielfältiges Bewegen an Gerätebahnen - Kreative und dynamisches Verbinden von Einzelelementen an Gerätekombinationen (zusätzlich Barren, Ringe oder Reck) (10 Std.)

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

- rhythmisch-gestalterische Bewegungsabläufe (z.B., rhythmisches Bewegen im Takt der Musik mit und ohne Gerät) (5 Std.)

### BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen

- z.B. Waveboard, Skateboard, Rollbrett, Schlittschuh fahren (5 Std.)

### BF 9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

- z.B. Raufball (5 Std)

Stunden	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Unterrichtsvorhaben	Päd. Pers.	BWK	MK	UK
10	BF 1	- Aufwärmen, Funktionen erfahren und begreifen - Belastungsintensität verschiedener Bewegungssituationen - Haltungsschäden verhindern	A, C, F	1, 2	1, 2	
10 / 15	BF 2 u. 7	- Grundlagen für Ballspiele entwickeln als Vorbereitung der Spielfähigkeit in den großen Spielen, z. B. Wurfspiele, Torschussspiele	A, E	1, 2, 3	1,	
10	BF 3	Spielerische Einführung in das Laufen, Springen und Werfen - Grundschule des koordinativen Laufens (z.B. verschiedene Formen sozialen Laufens) - Grundschule des Springens - Grundschule des Werfens (z.B. Wurfspiele wie Völkerball u.a.)	A, D, E	1, 2, 3	1, 2	
80	BF 4	- Verbesserung des Bewegungsgefühls zum sicheren Schwimmen - in den Schwimmarten Brust, Kraul, Rücken ausdauernd schwimmen - retten können	A, C, D, F	1, 2, 3, 4	1, 2,	

10	BF 5	Erarbeitung und Festigung turnerischer Grundfertigkeiten an allen Geräten gemäß den Vorgaben aus der Tabelle der BJS - Schwingen an verschiedenen Geräten - Reck – Boden – Sprung mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten	A, C, D	1, 2, 3, 4	1,	
5	BF 6	- Rhythmus erfahren, Bewegung der Musik anpassen Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten z.B. Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Galopp, Springen,	A, B	2, 3	1, 2	
5	BF 8	Geschicklichkeit auf einem neuen Sportgerät entwickeln	A, C	1, 2	1	
5	BF 9	- erste Erfahrungen durch kleine Kampfspiele,	A, C	2		2
10	Individuelle Lehr- und Förderzeit in Abstimmung auf die Lerngruppe					

### Jahrgangstufe 7

(Obligatorik: 70 Stunden – Freiraum: 10 Stunden)

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

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

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

- Kleine Spiele, z.B. Völkerball, Mini-Volleyball (3:3) (5 Std.)
- Gegeneinander spielen – z.B. Basketball als Streetball 3:3, Badminton (Ziel: Klassenturnier) (20 Std.)

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

- Ausdauerschulung, z.B. Laufpass
- Staffellauf
- Springen in allen Variationen, z.B. mit Trampolin, Reutherbrett, etc. (10 Std.)

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

- Vielfältiges Bewegen an Gerätebahnen - Kreative und dynamisches Verbinden von Einzelelementen an Gerätekombinationen (zusätzlich Barren oder Reck) (10 Std.)

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

- rhythmisch-gestalterische Bewegungsabläufe (z.B. Hip-Hop, rhythmisches Bewegen im Takt der Musik mit und ohne Gerät) (10 Std.)



### BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen

- z.B. Waveboard, Skateboard, Rollbrett, Schlittschuh fahren (5 Std.)

Stunden	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Unterrichtsvorhaben	Päd. Pers.	BWK	MK	UK
10	BF 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen, Funktionen erfahren und begreifen</li> <li>- Belastungsintensität verschiedener Bewegungssituationen</li> <li>- Haltungsschäden verhindern</li> </ul>	A, C, F	1, 2	1, 2	
5 / 20	BF 2 u. 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln variieren</li> <li>- unterschiedliche Spielideen</li> <li>- Miteinander in Spielformen thematisieren und einüben</li> <li>- Spielhandlungen analysieren typische Entscheidungssituationen für ein Gelingen des Spiels entdecken</li> <li>- gewonnene Fähigkeiten ins Mannschaftsspiel einbringen</li> <li>- gegenseitiges Beobachten und Herausfinden von Stärken und Schwächen</li> </ul>	A, E	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2
10	BF 3	Beispiele für <u>zielorientiertes</u> Üben im Laufen, Springen und Werfen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundschulung des <u>schnellen</u> Laufens (Reaktionsübungen, Start- und Beschleunigungsübungen)</li> <li>- Zielgerichtetes Üben des Springens (z.B. Sprung ABC; Orientierung Hochsprung- u. a. Flop)</li> <li>- Grundschule des Werfens/Stoßens (Ganzkörperstreckung; Orientierung Rückenstoßtechnik)</li> <li>- Leistungen absolut und relativ</li> <li>- Gruppenwettkämpfe</li> </ul>	D, E	2, 3	2	1

10	BF 5	Erarbeitung und Festigung turnerischer Grundfertigkeiten an allen Geräten gemäß den Vorgaben aus der Tabelle der BJS - Schwingen an verschiedenen Geräten (z.B. Ringe, Taue, Reck...)	C, D	1, 2, 4	1, 3	
10	BF 6	- Rhythmus erfahren, Bewegung der Musik anpassen - Tanzschritte in Kleingruppengestaltung - Präsentation musikalischer Bewegungsformen	A, B	1, 2, 3	1	1
5	BF 8	Geschicklichkeit auf einem neuen Sportgerät entwickeln	A, C	1, 2	1	
10	Individuelle Lehr- und Förderzeit in Abstimmung auf die Lerngruppe					

### Jahrgangstufe 8

(Obligatorik: 70 Stunden – Freiraum: 10 Stunden)

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

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

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

- Kleine Spiele, z.B. Völkerball, Mini-Volleyball (3:3) (5 Std.)
- Die technischen Fertigkeiten erlernen und im Spiel und in Mannschaften umsetzen - Regelkompetenz entwickeln z.B. in:
  - Volleyball: - Pritschen, Baggern, Aufschlag - Erlernen der Grundsituation des Volleyballspiel und vorbereitende Spielformen: 1:1, 2:2, 3:3
  - Basketball: Passen, Fangen, Würfe, Korbleger, Dribbling, Spiel 5:5
  - Hallenhockey: Erlernen des korrekten Umgangs mit Schläger und Ball (20 Std.)

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

- Ausdauererschulung, z.B. Laufpass
- Staffellauf
- Springen in allen Variationen, z.B. mit Trampolin, Reutherbrett, etc.
- Hochsprung als neue Herausforderung annehmen (10 Std.)

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

- Vielfältiges Bewegen an Gerätebahnen - Kreative und dynamisches Verbinden von Einzelementen an Gerätekombinationen (zusätzlich Barren oder Reck) (10 Std.)

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

- rhythmisch-gestalterische Bewegungsabläufe (z.B. Hip-Hop, rhythmisches Bewegen im Takt der Musik mit und ohne Gerät) (10 Std.)

### BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen

- z.B. Waveboard, Skateboard, Rollbrett, Schlittschuh fahren (5 Std.)

Stunden	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Unterrichtsvorhaben	Päd. Pers.	BWK	MK	UK
10	BF 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen, Funktionen erfahren und begreifen</li> <li>- Belastungsintensität verschiedener Bewegungssituationen</li> <li>- Haltungsschäden verhindern</li> </ul>	A, C, F	1, 2	1, 2	
5 / 20	BF 2 u. 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln variieren</li> <li>- unterschiedliche Spielideen</li> <li>- Miteinander in Spielformen thematisieren und einüben</li> <li>- Spielhandlungen analysieren typische Entscheidungssituationen für ein Gelingen des Spiels entdecken</li> <li>- gewonnene Fähigkeiten ins Mannschaftsspiel einbringen</li> <li>- gegenseitiges Beobachten und Herausfinden von Stärken und Schwächen</li> </ul>	A, D, E	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2
10	BF 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beispiele für <u>zielorientiertes</u> Üben im Laufen, Springen und Werfen</li> <li>- Grundsicherung des <u>schnellen</u> Laufens (Reaktionsübungen, Start- und Beschleunigungsübungen)</li> <li>- Zielgerichtetes Üben des Springens (z.B. Sprung ABC; Orientierung Hochsprung- u.a. Flop)</li> <li>- Grundsicherung des Werfens/Stoßens (Ganzkörperstreckung; Orientierung Rückenstoßtechnik)</li> </ul>	A, D, E	2, 3	2	1

		- Leistungen absolut und relativ - Gruppenwettkämpfe				
10	BF 5	Erarbeitung und Festigung turnerischer Grundfertigkeiten an allen Geräten gemäß den Vorgaben aus der Tabelle der BJS - Schwingen an verschiedenen Geräten (z.B. Ringe, Taue, Reck...)	C, D	1, 2, 4	1, 3	
10	BF 6	- Rhythmus erfahren, Bewegung der Musik anpassen - Tanzschritte in Kleingruppengestaltung - Präsentation musikalischer Bewegungsformen	A, B	1, 2, 3	1	1
5	BF 8	Geschicklichkeit auf einem neuen Sportgerät entwickeln	A, C	1, 2	1	
10	Individuelle Lehr- und Förderzeit in Abstimmung auf die Lerngruppe					

### Jahrgangstufe 9

(Obligatorik: 70 Stunden – Freiraum: 10 Stunden)

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

- Wie kann ich meine Kondition im Sportspiel verbessern? Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen, Pulsmessung (5 Std.)

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

- Kleine Spiele, (5 Std.)
- Gegeneinander spielen – z.B. Basketball, Badminton, etc. nach Regeln (Ziel: Klassenturnier) (20 Std.)

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

- Ausdauerschulung, z.B. Laufen in wechselndem Gelände
- Staffellauf, 100m-Lauf
- Springen, z. B. Weitsprung, Hochsprung etc. in Wettkampfsituationen (10 Std.)
- Kugelstoßen

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

- Vielfältiges Bewegen an Gerätebahnen (z.B. Parcours), Kreatives und dynamisches Verbinden von Einzelementen (z.B. Akrobatik) und an Gerätekombinationen; (fakultativ: Boden-, Kasten-, Barren-, Reckturnen) (10 Std.)

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

- rhythmisch-gestalterische Bewegungsabläufe (z.B., rhythmisches Bewegen im Takt der Musik, Videoclip-Dancing, Standard- und lateinamerikanische Tänze (Grundschrte) in Kooperation mit einer Tanzschule) (10 Std.)

### BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen

- z.B. Waveboard, Skateboard, Rollbrett, Schlittschuh fahren (5 Std.)

### BF 9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

- z.B. Erlernen der Grundtechniken Fallen, Halten, Befreien; Kämpfen nach Regeln (5 Std.)

Stunden	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Unterrichtsvorhaben	Päd. Pers.	BWK	MK	UK
5	BF 1	- Aufwärmen, Funktionen erfahren und begreifen - Belastungsintensität verschiedener Bewegungssituationen - Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	A, C, F	1, 2	1, 2	1,2
5 / 20	BF 2 u. 7	- Spielregeln variieren, kombinieren und spieltaktische Einsichten vermehren - unterschiedliche Spielideen - Miteinander Spielformen thematisieren und einüben - Spielhandlungen analysieren typische Entscheidungssituationen für ein Gelingen des Spiels entdecken - gewonnene Fähigkeiten ins Mannschaftsspiel einbringen - gegenseitiges Beobachten und Herausfinden von Stärken und Schwächen	A, D, E	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2
10	BF 3	Beispiele für <u>zielorientiertes</u> Üben im Laufen, Springen und Werfen - Grundschulung des <u>schnellen</u> Laufens (Reaktionsübungen, Start- und Beschleunigungsübungen) - Zielgerichtetes Üben des Springens	D, C, E	2, 3	2	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>(z.B. Sprung ABC; Orientierung Hochsprung- u.a. Flop)</li> <li>- Grundschule des Werfens/Stoßens (Ganzkörperstreckung; Orientierung Rückenstoßtechnik)</li> <li>- Leistungen absolut und relativ</li> <li>- Gruppenwettkämpfe</li> </ul>				
10	BF 5	<p>Erarbeitung und Festigung turnerischer Grundfertigkeiten an allen Geräten gemäß den Vorgaben aus der Tabelle der BJS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen an verschiedenen Geräten (z.B. Ringe, Taue, Reck...)</li> <li>- Trainieren im Fitnessparcours zur allgem. Körperkräftigung</li> </ul>	C, D, F	1, 2, 4	1, 3	1, 2
10	BF 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus erfahren, Bewegung der Musik anpassen</li> <li>- Tanzschritte in Kleingruppengestaltung</li> <li>- Präsentation musikalischer Bewegungsformen</li> <li>- ggf. Standardtänze erlernen in Kooperation mit einer Tanzschule</li> </ul>	A, B	1, 2, 3	1	1, 2
5	BF 8	Geschicklichkeit auf einem neuen Sportgerät entwickeln	A, C	1, 2	1	
5	BF 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fairness bei Gruppen-/ Partnerkämpfen</li> <li>- Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren</li> <li>- Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen</li> </ul>	A, C, D, E	1, 2	1, 2	1, 2
10	Individuelle Lehr- und Förderzeit in Abstimmung auf die Lerngruppe					



## Bewertungskriterien für die Sportnote

(die Reihenfolge ist keine Gewichtungsfolge!)

### **Sozialkompetenz „WIR“**

- Helfen bei Auf- und Abbau
- Teamgeist: Zuordnung zu einer Mannschaft ohne Meckern oder Ausschließen anderer
- Fairness: Halten an Regeln, anderen den Sieg gönnen
- Annehmen oder Anbieten von Hilfe
- Engagiertes und produktives Arbeiten in der Gruppe

### **Personalkompetenz „ICH“**

- Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, vollständige Ausrüstung, regelmäßige *aktive* Teilnahme
- Bereitschaft, neues auszuprobieren
- Konzentriertes Üben
- Bereitschaft zur Anstrengung
- Erkennung und Überwindung eigener Schwächen
- Bereitschaft selbstständig mitzuwirken
- Übernahme von Verantwortung
- Bereitschaft zur Kommunikation

### **Sachkompetenz „DIE SACHE“**

- Leistung im Bewegungs-/ Lernbereich
- Mitarbeit in Unterrichtsgesprächen
- Konditionelle, taktische, technische Fähigkeiten und Fertigkeiten