

Jahrgang 8 / 1.Halbjahr		Sport und Gesundheit
Unterrichtsvorhaben I Körperliche Belastung erfahren, messen und planen		
Bewegungsfelder Leichtathletik / Ausdauerlauf Sportspiele: Fußball, Handball, Basketball Leistungsüberprüfung: 3000m-Lauf	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Atem- und Herzfrequenz als Indikatoren körperlicher Belastung messen und protokollieren • Anpassungsleistungen des Herz-Kreislauf-Systems erfahren • Grundlagen der Trainingsplanung (ausgewählte Ausdauer-Trainingsmethoden: Intervall- und Dauerperiode) ausprobieren und bewerten • Leistungsüberprüfung: Ein Ausdauerstagebuch führen und auswerten; Nach Vorlagen einen eigenen Trainingsplan erstellen 	
Unterrichtsvorhaben II Muskeln stärken		
Bewegungsfelder Gymnastik / Krafttraining	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Arbeitsweise (Gegenspielerprinzip) des Muskels • Kraftformen (Maximal-, Schnellkraft, Kraftausdauer) • Grundlagen der Trainingsplanung (ausgewählte Krafttrainingsmethoden: Zirkeltraining) • Leistungsüberprüfung: Einen allgemeinen Kraftzirkel erstellen 	
Unterrichtsvorhaben III (fakultativ) Entspannung muss sein		
Bewegungsfelder Gymnastik	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungstechniken ausprobieren und beurteilen 	
Unterrichtsvorhaben IV		

Sportler brauchen gesunde Ernährung	
Bewegungsfelder	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Woher kommt die Energie für die Bewegung? • Ernährungspläne vergleichen • Gute Nahrung? Schlechte Nahrung? • Leistungsüberprüfung: Ernährungspläne aus- und bewerten
Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio Krafttraining...) ersetzt werden	

Jahrgang 8 / 2.Halbjahr		Sport und Freizeit	
Unterrichtsvorhaben V Gemeinsam verantworten - Erlebnispädagogik			
Bewegungsfelder Angebote aus der Erlebnispädagogik	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Erlebnispädagogik • Kennenlernspiele • Vertrauensübungen • Kooperation und Problemlösung • Leistungsüberprüfung: Stationen eines Erlebnisparcours planen und bewerten 		
Unterrichtsvorhaben VI Fit as fit can			
Bewegungsfelder neue Fitnessrends (Crossfit, Freeletics, Pilates ...)	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Fitness? • Wie kann ich den Fitnesszustand überprüfen? / Was ist der BMI? 		

Unterrichtsvorhaben VII Miteinander Spiele verändern und gestalten	
Bewegungsfelder Sportspiele unter neuen Gesichtspunkten (Handball, Basketball, Fußball, Volleyball)	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Spielentwicklung: Vom Linienspiel zum Sportspiel (z.B. zum Handball) • Streetballvarianten (Basketball, Fußball) • Beachvolleyball: Volleyball ganz anders • Leistungsüberprüfung: Vorschlag zur Weiterentwicklung eines kleinen Spiels ausarbeiten
Unterrichtsvorhaben VIII Freizeitsportarten in der Region (fakultativ)	
Bewegungsfelder Klettern, Kanu, ...	Inhaltsbereiche Freizeitsportstätten der Region kennen lernen und Freizeitsportangebote kennen lernen
Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. kommentiertes Spielentwicklungs- oder Erlebnisangebot-Konzept, Portfolio ...) ersetzt werden	

Jahrgang 9 / 1. Halbjahr Sport und Lernen	
Unterrichtsvorhaben IX Bewegungen beobachten, beschreiben und bewerten	
Bewegungsfelder Leichtathletik (Weitsprung, Schleuderballwurf, Kugelstoß) Sportspiele (Basketball, Badminton, Volleyball) Wettkampfüberprüfung einer LA-Disziplin (z.B. Kugelstoß) Technische Überprüfung einer Sportspiel-Fertigkeit	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen mittels Beobachtungsbögen dokumentieren • Bewegungen einfach biomechanisch beschreiben (zyklische und azyklische, translatorische und rotatorische Bewegungen; Phasierung in Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase; Bedeutung des Beschleunigungswegs) • Bewegungsfehler erkennen und beschreiben • Leistungsüberprüfung: Einen Beobachtungsbogen erstellen
Unterrichtsvorhaben X Bewegungen lernen und lehren	
Bewegungsfelder Turnen oder Leichtathletik oder Sportspiel Beginn der Schulsport Helferausbildung	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Lerntheorien - Lernen am Modell, Lernen durch Versuch und Irrtum - Unterschiedliche Ansätze des Lernens (Rolle des Lehrenden und des Lernenden an Beispielen herausarbeiten, möglichst praktisch erfahrbar) • Lernhilfen kennen und anwenden lernen • Vermittlungswege erfahren und beurteilen (Bewegungsaufgaben und Bewegungsanweisungen; Ganzheits- und Zergliederungsmethode; vom Einfachen zum Komplexen, „vom Bekannten zum Unbekannten“) • Lernüberprüfung: Vorgegebene methodische Übungsreihe ausführen und bewerten
Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. kommentiertes Vermittlungs-Konzept, Portfolio ...) ersetzt werden	

Jahrgang 9 / 2. Halbjahr Sport und Gesellschaft	
Unterrichtsvorhaben Nur nicht aufregen	
Bewegungsfelder Sportspiele (Fußball, Handball)	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • wie entstehen Konflikte im Sport? • Wie kann ich sie frühzeitig erkennen? • Was kann ich tun, um Konflikte zu schlichten ? • Leistungsüberprüfung:
Unterrichtsvorhaben Helfen und Retten	
Bewegungsfelder Rettungsschwimmen normgebundenes oder normungebundenes Turnen	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Maßnahmen der ersten Hilfe • Sicherheit geht vor: Wo lauern Sicherheitsrisiken und wie lassen sie sich verringern? • Sicherheitsregeln im Wasser • Leistungsüberprüfung: Kurzvorträge Sportverletzungen und erste Hilfsmaßnahmen
Unterrichtsvorhaben Spaß - Gesundheit - Erfolg - warum treibe ich Sport ? (fakultativ)	
Bewegungsfelder	Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Was sind Motive? Was ist Motivation? • Warum sind manche mehr und andere weniger am Sport interessiert? • Wie mache ich Sportangebote interessant?
Abschluss der Schulsportlehrausbildung	
Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. kommentiertes Spielentwicklungs- oder Erlebnisangebot-Konzept, Portfolio ...) ersetzt werden	