

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	Hochhinaus - Akrobatische Pyramiden entwickeln	5.3	12
UV 2	<i>Mal was anderes – In Rückenraul-und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können</i>	4.2	8
UV 3	Vorsicht Wasser – Rettungsfähigkeit entwickeln und ausprägen	4.6	6
UV 4	Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten –Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen	4.6	6
UV 5	Die eigene Fitness verbessern–Spezifische Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer kennen lernen, ausprobieren und weiterentwickeln	1.2	12
UV 6	Sicher auf der Piste –Einführung in die Technik des Alpinen Skilaufs - Schulschifahrt	5.3	20
UV 7	Aufschlag –und dann? – individuelles Angriffs-und Abwehrverhalten <i>im Volleyball</i>	7.1	10
UV 8	Das habe ich noch nie gemacht! – Kugelstoßen als neue Herausforderung	3.6	10
UV 9	Die Vielfalt von Gerätekombinationen: Normgebundenes Turnen an verschiedenen Gerätearrangements	5.1	14
UV 10 ???	Badminton oder Fußball		
		Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:	120 UE
		Stunden für die Unterrichtsvorhaben:	98 UE
		Freiraum:	22 UE

erweiterte Matrix zu den Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

UV	BF	UE	BWK	MK	UK	SK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	5.3	12	1,2,4	a1, b1,b3	b1,b2	b1	1,2	1,2				
2	4.2	8	1	a2	a1,d1	a1,a2	1,2,3			1,2,3		
3	4.6	6	2	f1	c1	c3			1			1
4	4.6	6	3	f1	f1	c3			2			2
5	1.3	10	4		f1	d3				1		2
6	5.3	20	1,2	c1	c1,2	c1,3			1,2			
7	7.1	10	1,2	e1	e1	e2	1,2,3				1	
8	3.6	10	1,2	d2	a1,d1	a2	1,2				1,2	
9	5.1	14	1,2,3	a1,a3	c1	a1	1		1			

- UV** = Unterrichtsvorhaben (Reihenfolge kann variieren)
BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich (durchnummeriert entsprechend inhaltlichem Kern)
UE = Anzahl Unterrichtseinheiten á 45 min. (grober Richtwert)
BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (durchnummeriert entsprechend des Bewegungsfeldes)
MK = Methodenkompetenz (Buchstabe entsprechenden Inhaltsfeldes + durchnummeriert)
UK = Urteilskompetenz (Buchstabe des entsprechenden Inhaltsfeldes + durchnummeriert)
SK = Sachkompetenz (Buchstabe des entsprechenden Inhaltsfeldes + durchnummeriert)
IF (a – f) = Inhaltsfelder (durchnummeriert entsprechend inhaltlichem Schwerpunkt)

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UVs: Hochhinaus - Akrobatische Pyramiden entwickeln		
BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none">• Akrobatik	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">• Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a2)• Variation von Bewegung [b1]• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b2]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none">• Ausgewählte Grundtechniken der Akrobatik strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades (Vergrößerung der Gruppengröße) und durch Erhöhung der Komplexität verändern. [10 BWK 6.1]• In eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungstempo, Raumorientierung) –auch in der Gruppe –anwenden und zielgerichtet variieren [10 BWK 6.2]• eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2]• turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none">• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none">• Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]• kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]• Ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen Kompositionen kriteriengeleitet in der Gruppe entwickeln sowie zentrale Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern [10 M a1] UK <ul style="list-style-type: none">• die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]• gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Erstellen von Regeln • Kooperativ handeln • Vertrauen aufbauen • Gesundheitsgerecht Pyramiden bauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerarbeit (Vertrauen) • Gruppenarbeit: planen, schriftliches Fixieren, Präsentation • Von der Hilfe- zur Sicherheitsstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbst- / Fremdwahrnehmung • Vertrauen • Körperspannung • Aspekte einer Präsentation/ Choreographie <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfe- und Sicherheitsstellung • Synchronität • Körperachsen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Lernzuwachs • Engagement in der Gruppe • Einhaltung der Regeln <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Übungen/ Choreographie • Entwicklung eigener Figuren <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sichere Hilfe- und Sicherheitsstellung • Anpassen der Bewegungen an den Partner/ die Gruppe • Synchronität • Vielfalt

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UVs: Mal was anderes – In Rückenkrault- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können		
BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d – Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmarten einschließlich Start und Wende 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) [d] • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) [d] • Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) [d] 	

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK

- technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch-und Rückenlage sicher anwenden [10 BWK 4.1]
- eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschl. Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1]

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

SK

- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

MK

- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a2]

UK

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen. (10 UK d1)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • schwimmspezifischer Organisationsrahmen (Regeln) • Brust – vor Rückenkraultschwimmen • Brustschwimmen vertiefen • Bei Brust: Atmung vor Armschlag vor Beinschlag vor Start vor Wende • Bei Rückenkrault: Beinschlag vor Armschlag vor Start vor Wende 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Bewegungen unter Anleitung mit Unterstützung von Auftriebshilfen, Bildreihen, Videos, etc. • Kontrastlernen (z.B. Windmühltechnik gegen richtige Unterwasserphase beim Rückenkraultarmtechnik) • Partnerbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen (Techniküberprüfung) • Richtige Ausführung vor Schnelligkeit • Beim Start: vom Beckenrand zum Startblock • Schwimmstaffel 	<ul style="list-style-type: none"> • Atmung • Druckphase, Wasserwiderstand • Wasserlage • Gleiten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armzug • Unterwasserphase • Überwasserphase • Beinschlag • Kopplung • Atmung • Start • Wende • Schere • Zugphase • Druckphase 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik • Umsetzung von Bewegungsaufgaben • Beachten der Regeln • Koordinationsvermögen bei der Kopplung von Atmung, Arm- und Beinschlag • Lernzuwachs <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung • Zeitschwimmen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus • Koordination • Dynamik • Bewegungsfluss • Wasserlage

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.6
Thema des UVs: Vorsicht Wasser – Rettungsfähigkeit entwickeln und ausprägen		
BF/SB: 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen	Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none">• Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">• Handlungssteuerung [c]• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none">• Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none">• die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none">• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK <ul style="list-style-type: none">• komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur Eigen-und Fremdrettung • Erwerb von Kenntnissen zu Gefahrenquellen rund um das Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Rettungsschwimmtechniken durch Demonstration und Bildmaterial sowie durch Kontrastlernen • Erlernen von Befreiungstechniken durch Demonstration und Bildmaterial sowie durch Kontrastlernen • Rettungsschwimmtechniken mit und ohne Hilfegegenständ erlernen • Erst mit Schwimmsachen dann mit zusätzlicher Kleidung • Schwimmstaffel 	<ul style="list-style-type: none"> • Lösen von Krämpfen • Transportieren einer ermüdeten Person im Wasser • Transportieren einer bewusstlosen Person im Wasser • Schwimmen mit Kleidung • Eigensicherung bei Panik <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schieben • Ziehen • Schleppen • Standardschleppgriff 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Umsetzung von Bewegungsaufgaben • Beachten der Regeln • Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik • Lernzuwachs <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung • <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beinschlag • Schleppgriff • Dynamik • Wasserlage

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.6
Thema des UVs: Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten –Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen		
BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser - Schwimmen	Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens [f] • Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert –ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit –erbringen. (10 BWK 4.3) 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs-oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten [10 MK f1] UK <ul style="list-style-type: none"> • die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen [10 UK f1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung der Schwimgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen • stecken eigener sinnvoller Ziele 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisierung des Unterrichts • selbstständiges Üben und Trainieren • Dauermethode • Intervallmethode • Einzelschwimmen • Partnerschwimmen • Staffel 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Intensität • Unterschiedlicher Umfang (Zeit, Strecke) • Leistungsbereitschaft • Ökonomisches Schwimmen • Einteilung der Kraft/Ausdauer <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer/ Langzeitausdauer • Dauermethode • Intervallmethode • Intensität und Umfang 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Beachten der Regeln • Durchhaltevermögen • Verfolgung der eigenen Ziele <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten Schwimmen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichmäßiges Tempo • Zurückgelegte Strecke • Individuelle Leistungssteigerung

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
Thema des UVs: Die eigene Fitness verbessern–Spezifische Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer kennen lernen, ausprobieren und weiterentwickeln		
BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a1] • Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a2] • Methoden zur Leistungssteuerung [d2] • Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkung des Sporttreibens [f2] 	

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK

- ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3]
- Ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen [10 BWK 1.2]

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

SK

- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]
- Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2]]

MK

- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren entwerfen und umsetzen [10 MK d2]

UK

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen sowie dynamische und statische Kraftformen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Anpassung der Laufgeschwindigkeit bzw. Kraftbelastung an die individuelle Leistungsfähigkeit • Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen bzw. bei dynamischer und statischer Krafteinsätze benennen • Puls und Atemfrequenz als Mittel zur Belastungskontrolle kennen und nutzen lernen • Skigymnastik als Vorbereitung zur Schulschifahrt 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationen Lernen: (Zirkel- und Pyramidentraining) auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • selbstständiges Üben und Trainieren • Eine Station im Kraftzirkel planen und anleiten • Individuelle Aufzeichnungen zu Trainingsmethode, Trainingsbelastung, Puls- und Atemfrequenz • Bewegungsausführung mit Korrekturbögen verbessern und bewerten • Dauer-, Wiederholungs- und Intervallmethode 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsorientiertes Training (richtige Ausführung der Übungen) • Sicherer Umgang mit Geräten • Ruhe-, Leistungs- und Erholungspuls • Belastungsparameter: Intensität, Dichte, Dauer, Umfang • Ganzkörperliches Training <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamische /statische, allgemeine/lokale Kraft • Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer • Allgemeine/lokale Ausdauer • Dauer-, Wiederholungs- und Intervallmethode • Ruhe-, Leistungs- und Erholungspuls • Belastungsparameter: Intensität, Dichte, Dauer, Umfang • Ganzkörperliches Training 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Fachkenntnisse in Unterrichtsbeiträgen und bei der Planung des Zirkels bzw. der Pyramide <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine normierte MZA (800m bzw. 1000m) erbringen • einen Krafttest nach Anleitung durchführen <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Richtige Ausführung • Wiederholungen • Ganzkörperliches Training

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UVs: Sicher auf der Piste –Einführung in die Technik des Alpinen Skilaufs -Schulskifahrt		
BF/SB: 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/ Wintersport	Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none">• Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">• Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]• Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] • gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] UK <ul style="list-style-type: none"> • die situativen Anforderungen (z.B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen [10 UK c1] • - Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z.B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen [10 UK c2] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit im Skiunterricht: Erarbeitung sicherheitsrelevanter Voraussetzungen für das Skilaufen (Materialkunde, Liftbenutzung, Pisten- und Lawinenkunde, FIS-Regeln) • Erlernen/Verbessern elementarer Skitechniken wie: Schnee-/Bremspflug, Schussfahrt, paralleles Grundschiwingen, Carven • Durchfahren von Kurzparcours • Den Erlebnis- und Gesundheitswert in der winterlichen Natur erfahren – Aspekte der Umweltbildung • Stärkung des sozialen Miteinanders; Gemeinschaftserlebnis erfahren – Stärkung des „Wir-Gefühls“ • Skigymnastik – Aufwärmen • sachgemäßes Anlegen von Skiern, Skianzug, Helm, Stöcken, 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Einfachen zum Schweren • Bereitstellung eines breiten Übungsangebots für SuS unterschiedlicher Leistungsniveaus. • Aufgliederung in leistungshomogene Kleingruppen (Anfänger, Fortgeschrittene, erfahrene Skifahrer) • Lehrerdemonstration zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung • Schattenfahren • Durchfahren eines Ski-Parcours unter Anwendung und Demonstration der erlernten Techniken. • Partnerbeobachtung und –evaluation zur Technikoptimierung – Beobachtungsaufgaben • Videoanalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Angst und Risikobereitschaft • Körperschwerpunkt • Bremsmöglichkeiten • Stockeinsatz <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fahrtechnik: Schneepflug/Bremspflug, (Um-)Kanten, Außen-/Innenski, Carven, Parallelski, (Doppel-) Stockeinsatz, Körperschwerpunkt, Schwung(-winkel), Umkehrpunkt • FIS-Regeln 	<p>Entfällt, da nicht gesichert ist, dass jede/r KurslehrerIn gleichfalls SportlehrerIn (der entsprechenden Gruppe) ist.</p>

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
Thema des UVs: Aufschlag –und dann? – individuelles Angriffs-und Abwehrverhalten		
BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a1] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a2] • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens[a3] • Mit-und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) [e1] 	

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren [10 BWK 7.1]
- in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

SK

- Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]

MK

- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]

UK

- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag (binnendifferenziert in „Aufschlag von oben/unten“) • Erlernen der richtigen Annahme mit der Baggertechnik und die zweite Annahme durch den Steller • Erlernen des Angriffsschlags (beidbeiniger Absprung, Bogenspannung, Abknicken des Handgelenks) • Erlernen der individuellen Blocktechnik (Timing, gestreckte Arme, gespreizte Finger, aktive Gegenbewegung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Von nah nach fern. Erst die Aufschläge von der Angriffslinie üben und am Ende von der Grundlinie • Vom ruhenden zum bewegten Ball • Mit der starken und schwachen Hand den Aufschlag üben • Phasenlernen (Körperspannung, Ball treffen, Impulsübertragung) • Partnerfeedback mit Korrekturbogen • Zielaufschläge ins gegnerische Feld 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsübertragung • Balltreffpunkt (Handfläche, Faust, Unterarm...) • Balltreffpunkt (überm Kopf, schräg vor dem Kopf, etc.) • Hohe sichere Aufschläge vs. Flache Aufschläge <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag von unten und oben • Annahme • Steller • Angriffsschlag/Schmettern • Block (Einerblock, Zweierblock) • Grundlinie • Impulsübertragung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Zusammenarbeit mit Partnern • Umsetzung der neu erlernten Eigenschaften <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriteriengeleitete Überprüfung der Angabe, Annahme, des Stellens und des Angriffsschlages <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulsübertragung • Ball an der richtigen Stelle treffen • Ball ins gegnerische Feld in vorgegebene Ziele spielen

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
Thema des UVs: Das habe ich noch nie gemacht! – Kugelstoßen als neue Herausforderung		
BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d – Leistung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte motorischen Lernens [a] Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Koordination)[e] Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) [e]

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK

- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]
- Leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveaue ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern [10 BWK 8.1]

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

SK

- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]
- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

MK

- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [10 MK d2]

UK

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]
- Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit (für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfs) beurteilen [10 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitende Spielformen: Treibball, Burgball, Ballwandern durch die Gasse, Ball-Wanderstoßen, Ball über die Schnur, Haltet das Feld frei, etc. • Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Wurfgeräten (verschiedene Bälle, Kugeln, Dikus, etc.) • Erreichen unterschiedlicher Ziele (Treffen eines Ziels, Erreichen von bestimmter Flugbahn, bestimmtem Flugverhalten oder bestimmter Weite) • (Experimentelles) Kennenlernen der biomechanischen Voraussetzungen (Kraft, Beschleunigungsweg, Impulsübertragung) • Kennenlernen der 6 unterschiedlichen Phasen beim Kugelstoßen (Halten der Kugel, Ausgangsstellung, 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelne Phasen unabhängig voneinander erlernen • Später die Phasen miteinander koppeln • Kontrastlernen (z.B. hohe Flugbahn vs. flache Flugbahn) • Möglichst viele Wiederholungen (hohe Wurfrequenz) • Stationsbetrieb • Partnerarbeit mit Zurückwerfen (Achtung Verletzungsgefahr) • Partnerbeobachtung und Korrektur der Bewegung mithilfe von Beobachtungsbögen • Spielerische Wettkämpfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsübertragung • Abwurfwinkel • Flugkurve • Impulsübertragung • Werfen vs. Stoßen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwurfwinkel • Körperstreckung • Impulsübertragung • Angleiten • Werfen vs. Stoßen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Sachgerechter Aufbau der Stationen • Beachtung der Regeln (Verletzungsgefahr) • Umsetzung der neu erlernten Techniken <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der technischen Ausführung • Stoßweite <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulsübertragung • Ellenbogenhaltung • Körperverschlingung • Stoßweite

<p>Angeiten, Stoßauslage, Stoßbewegung, Abfangen)</p> <ul style="list-style-type: none">• Angeh- / Angleittechnik• Übungen zur Verbesserung der Stoßkraft der Arme: Liegestütz vor-/ rücklings, Schrägstütz an der Wand, Vierfüßlerlauf etc.• Übungen zur Verbesserung der Streckkraft der Beine: Strecksprünge, Kängurusprünge, Mehrfachsprünge auf der Mattenbahn, Sprungserien üben			
--	--	--	--

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UVs: Die Vielfalt von Gerätekombinationen: Normgebundenes Turnen an verschiedenen Gerätearrangements		
BF/SB: 5 Bewegen an Geräten - Turnen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a1] • Handlungssteuerung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK

- Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1]
- vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren
- Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

SK

- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]

MK

- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]
- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

UK

- komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Eigenes Leistungsvermögen einschätzen, durch systematisches Üben erweitern und situativ anwenden • Anpassung an verschiedene Turnsituationen • Räumlich-zeitliche Verbindung verschiedener Geräte (Geräte-kombination) • Ringe: Schwingen • Reck: Schwingen, Auf- und Umschwung, Unterschwingung, leistungsstarke SuS Kippe • Barren: Schwingen, Sprung in den Stütz, Kehre zum Außenquersitz, Grätschsitz, Vierfüßerstand vor- und rücklings am Barren • Schwebebalken: Balancieren, Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsstellungen und aktive Bewegungshilfen aus Kl. 7 vertiefen • methodische Prinzipien des Lernens und Übens am Gerät • Einzelbilder • Phasierung: Bewegungsphasen von ausgewählten turnerischen Elementen (Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase) 	<ul style="list-style-type: none"> • Turnerisches Gehen • Schwingen • Sprung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abschwung • Kehre • Grätschsitz • Kippe • Turngeräte 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Variationsfreudigkeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Z.B. Turnerische Gestaltung einer Gerätekombination aus min. 2 Geräten <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwungverstärkung (kein Abbremsen!) • Reck: Auf- und Umschwung, Unterschwingung, leistungsstarke SuS Kippe • Barren: Kehre zum Außenquersitz, Grätschsitz, Vierfüßerstand vor- und rücklings am Barren • Schwebebalken: Balancieren, Sprünge

