

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6-8	Nummer des UVs im BF/SB: 1
Thema des UVs: „Ich mach‘ mich fit!“ – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none">• Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d1]• Trainingsplanung und Organisation [d2]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none">• Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (zum Beispiel Laufen 30 min. Schwimmen 20 min., Aerobic 30 min., Radfahren 60 min.) in zwei ausgewählten Bewegungsfelder bringen [10 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none">• Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]• Ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] MK <ul style="list-style-type: none">• Einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]• Sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] UK <ul style="list-style-type: none">• 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 (fett)	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Spaß am oft ungeliebten und ungewohnten Individual-/Teamlauf • Verdeutlichung des gesundheitlichen Werts des Ausdauerlaufens (Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems) • Ausdauerfähigkeit als Grundlage für viele andere Sportarten • Wahrnehmung der individuellen aeroben/anaeroben Belastungen und Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit • Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle, aber auch an die Leistungsfähigkeit anderer (Partner-/Gruppenformen) • Anwendung unterschiedlicher Trainingsmethoden: Dauer-/Intervallmethode • Kennenlernen technischer Besonderheiten (Hochstart, Aufsetzen des Fußes etc.) sowie der leistungslimitierenden Faktoren • Intensivierung von theoretischen und praktischen Kenntnissen über Puls- und Atemfrequenz als Mittel zur Belastungskontrolle • Ansprechen und Sammlung von Lösungsmöglichkeiten bei auftretenden Problemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Binnendifferenzierung zur adäquaten Förderung unterschiedlich trainierter SuS (unterschiedliche Streckenvorgaben bzw. Zeiten) • Lehrerdemonstration, z.B. bei Pulsmessung • Evtl. Lehrerpartizipation (Teilnahme zur Kontrolle, zur Hilfe bei Problemen, zur Steigerung der Glaubwürdigkeit) • Einsatz von Beobachtungsbögen zur Selbst-/Partnerkontrolle • Individual-/Partner- und Gruppenübungsformen • Planmäßige Steigerung der Belastung (zuerst Steigerung des Umfangs, dann de Intensität) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • aerobe (niedrige bis mittlere Belastung) – anaerobe Ausdauer (kurzzeitige und höhere Belastungen) • Dauermethode – Intervallmethode • Funktion des Herz-Kreislauf-Systems 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervallläufe (abwechselndes Gehen und Laufen mit abnehmendem Gehanteil) • Rundenläufe auf dem Sportplatz • Streckenläufe auf Sportplatz oder naher Umgebung • Zeitschätzläufe mit unterschiedlichen Längen (z.B. 1, 2, 4, 8, 10 min.) • Minutenläufe (z.B. 1-3-1 oder 2-5-3 Minuten) • Dauerläufe (mit vorgegebener Zeitbegrenzung, über eine festgelegte Strecke, mit wechselnder Geschwindigkeit, mit verschiedenen Aufgaben auf Signal) • Staffelläufe (Endlos-, Hinternis-, Pendel-, Runden-, Anhänger- und Umlaufstaffeln) • Spielerische Komponenten (Puzzle-/Memoryläufe, Ausdauerspiele) • Orientierungsläufe (OL) von klein (Hallen-OL) bis groß (OL im Schulenburger Wald) • Biathlons (Kombination aus Laufen und Zielwerfen) • Hindernisläufe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Leistungsfähigkeit • Kooperationsbereitschaft <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normierte Zeitabnahme, z.B. in Form des 800m-Laufs • Normierter Lauf mit gleichbleibender Geschwindigkeit über bestimmte Strecken • Cooper-Test • Zeitnahme und Auswertung verschiedener OLs <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • •

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6-8	Nummer des UVs im BF/SB: 7
Thema des UVs: „Basketball richtig“ – Erweiterung der technischen Kompetenzen (Korbleger rechts/links, Sternschritt) sowie Verbesserung der Regelkenntnisse		
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] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a3] • Grundlegende Aspekte motorischen Lernens [a4] • Interaktion im Sport [e2] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Sportspielspezifischen Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • In dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • 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
<p>Korbleger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekter Anlaufwinkel • Einbeiniger Absprung • Handhaltung • Treffen des Brettes (Einfall- = Ausfallwinkel) <p>Sternschritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Ausführung des Sternschritts gerade auch in spielnahen Situationen <p>Allg. Regelkunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der Zeitregel (24-sec.-Regel) • Einhaltung von Schrittregeln • Verbot des Rückspiels (Rückpassregel) 	<p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientierungshilfen für den Anlauf (Reifen, Klebestreifen, Plastikmarkierungen, Pylone o.ä.) • Geländehilfen (Erhöhung der Absprungposition) • Abwurf <ul style="list-style-type: none"> a) aus dem Stand b) aus dem Sprung nach Stand c) aus dem Angehen d) aus dem Anlauf e) aus dem Anlauf mit Zuspiel • Sternschritt aus dem Stand bzw. nach erfolgtem Zuspiel (auch aus der Bewegung) <p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterscheidung in Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase • Elementhaft-synthetisches Lernen • Methodische Übungsreihen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualitätsmerkmale der Ausführung <ul style="list-style-type: none"> a) Korbleger rechts/links b) Sternschritt • Einhaltung von Regeln <ul style="list-style-type: none"> a) 24-sec.-Regel b) Rückpassregel c) Schrittregel <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitregel • Schrittregel • Rückpassregel • Korbleger • Sternschritt • Einfall-/Ausfallwinkel 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Lernzuwachs <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der Regeln im Spiel mit unterschiedlichen Mannschaftsstärken • Techniküberprüfung: <ul style="list-style-type: none"> a) KL aus dem Stand b) KL aus dem Anlauf c) KL aus dem Anlauf mit Zuspiel • „Korblegertest“ (1 min.) nach vorgegebenen Kriterien: <ul style="list-style-type: none"> a) abwechselnde KL rechts und links b) Trefferquote

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6-8	Nummer des UVs im BF/SB: 5
Thema des UVs: „Wir turnen miteinander!“ – Das Individuelle und Kooperative im Synchronturnen beim Geräteturnen erfahren		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen		Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b1] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b2] • Gestaltungskriterien [b4] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • Eine selbst entwickelte Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] • Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • Das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen [10 MK b1] • Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK <ul style="list-style-type: none"> • Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Eigenes, partner- bzw. kleingruppenspezifisches Leistungsvermögen einschätzen und situativ anwenden • Geräteauswahl in Bezug auf das Leistungsvermögen • Synchronität und Kooperation 	<ul style="list-style-type: none"> • Paarweise Gestaltung von Gerätebahn/Akrobatik-choreographie sowie sicherer Auf- und Abbau • Synchrones Turnen im Fluss • Beschreiben des Gerätearrangements sowie die zeitliche Reihenfolge einzelner Elemente der Präsentation • Fachsprachliche Nutzung der jeweiligen turnerischen/ akrobatischen Elemente, Bewegungsrichtungen sowie Abläufe 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundformen aus Klasse 7 und 8 • Akrobatische paar- und Kleingruppenelemente wie z.B. das synchrone Stützen, Schwingen oder Rollen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasten: Auf- und Abspringen, Reutherbrett, Hocke, Hockwende, Handstand, Grätsche, Klammergriff • Reck: Auf-/ Um-/ Unterschwing, Kippe • Barren: Stütz, Kehre, Grätschsitz, Vierfüßerstand 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Grad der Synchronität • Kooperation <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Gestaltung am Gerät und am Boden (z.B. synchrones Schwingen am Gerät, Rollen am Boden) <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeitsgrad • Bewegungsfluss • Synchronität • Verschriftlichung der Präsentation

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6-8	Nummer des UVs im BF/SB: 9
Thema des UVs: „Werfen, festhalten und befreien“ – Lösungen für Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen		
BF/SB 9: Ringen und kämpfen - Zweikampfsport		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a1] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a3] • Interaktion im Sport [e2]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende, normgebundene technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] • In unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Einhaltung von Wettkampfregeln • Intensive Fallschule • Erarbeitung von Haltegriffen und Befreiungsstrategien • Wie bringe ich meinen Gegner zu Fall? Fußwürfe <i>O-soto-otoshi</i> und <i>ko-soto-gari</i> • Kopplung erlernter Kampfhandlungen in komplexen/offenen Ausgangssituationen • Induktives Erarbeiten von eigenen Lösungsstrategien bei Würfen, Haltegriffen und Befreiungssituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Partner- und Gruppenarbeit zur Entwicklung unterschiedlicher Lösungsansätze für <ul style="list-style-type: none"> a) Würfe b) Befreiungsstrategien aus Haltegriffen c) Haltegriffe • s. oben, aber Erarbeitung mit Hilfe von Lernkarten <ul style="list-style-type: none"> a) Bildreihen b) Bewegungsbeschreibungen c) Fehlerbilder • Sicherheitsgemäße und regelkonforme Organisation eines offenen Stehkampfes 	<p>Themen reflektierter Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judoähnliche Steh- und Bodenkämpfe <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O-soto-otoshi (Großer Außensturz) • Ko-soto-gari (Kleine Außensichel) • Kuzure-kesa-gatame (Stützdreieck) • Mune-gatame (beidseitiger Brusthaltegriff) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Durchhaltevermögen • Sachgerechter Auf- und Abbau von Stationen • Einhaltung der aufgestellten Kampfregeln (Fairness) • Erarbeitung kreativer Lösungen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Kampfhandlungen <ul style="list-style-type: none"> a) Haltegriff b) Wurf c) Befreiungsstrategien <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Ausführungen • Einhaltung von technischen und Fairnessregeln

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 6-8	Nummer des UVs im BF/SB: 1
Thema des UVs: „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ - Haltungsaufbau durch Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Kräftigungs- und Entspannungsübungen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: f – Gesundheit
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f1] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f2] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f3] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1] • Ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • 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 <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"> • Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Einschätzung der Kraft- und Beweglichkeitsleistungen und der eigenen Leistungsfähigkeit • Anpassung der Belastungsparameter an die individuelle Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> a) Intensität b) Dauer c) Dichte d) Umfang • Planung und Anleitung einer oder mehrerer Stationen für ein Krafttraining • Planung anschließender Entspannungstechniken • Umfassende Reflexion • Beschreibung der Bedeutung von psycho-physischen Leistungsfaktoren auf den menschlichen Körper unter gesundheitlichen Gesichtspunkten 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationenlernen: Suche nach eigenen sinnvollen Zielen (Schülerinfo) • Individualisierung des Unterrichts: Suche nach sinnvollen eigenen Zielen • Bearbeitung von Beobachtungsbögen zu körperlichen Merkmalen bei Kräftigungs- und Entspannungsübungen (Selbst- und Fremdbeobachtung) • Anleitung zur Gestaltung eigener Übungsprogramme und deren Reflexion (Reflexionsbögen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitätsmerkmale von Bewegung (insbes. der Kräftigung) • Sicherer Umgang mit Geräten (z.B. mit Theraband, Keulen, Medizinbällen) • <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psycho-physische Leistungsfaktoren • Belastungsparameter: Intensität, Dichte, Dauer, Umfang • Kräftigungs- und Entspannungstechniken • Reflexion 	<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"> • Gruppenarbeit: Planung und Durchführung eines Stationentrainings (mit z.B. 4 Stationen) in Form von Zirkel oder Pyramide unter Berücksichtigung eines regelmäßigen Wechsels zwischen An- und Entspannung inkl. Anlagen einer Präsentationsmappe (Übungsstationen, Skizze, Aufbau, Ziel, Intensität, Dauer, Dichte) <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientierung an vorgegebenen Kriterien für den Kraftzirkel (z.B. Kraftausdauer: niedrige Intensität, hohe Wiederholungszahlen) und Grundsätzen (Auf Anspannung folgt Entspannung, Wechsel der belasteten Muskeln im Zirkeltraining u.a.)

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7
Thema des UVs: „Gegeneinander und doch miteinander“ – Beim Volleyball vom Spiel 6 mit 6 zum Spiel 6 gegen 6 (inkl. Einführung von Angriff und Block)		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – 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 von Körpererfahrung [a1] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a2] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a3] • Interaktion im Sport [e2]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten benennen [10 SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • Einfache analoge/digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] • 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"> • Individualtaktisches Verhalten im Mannschaftsgefüge • Individualtaktisches Verhalten unter Berücksichtigung der Spielsituation • Korrekte Ausführung von Angriff (Schmetterschlag) und Verteidigung (Block) in <ul style="list-style-type: none"> a) Übungssituationen b) spielnahen Situationen • Rhythmisierung der Anlaufschritte beim Schmetterschlag • Verbesserung der Synchronität beim Doppelblock 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeutlichung der Laufwege und Positionen von <ul style="list-style-type: none"> a) Angreifer b) Einzel- oder Doppelblock • in verschiedenen Spielsituationen anhand unterschiedlicher Hilfen und Materialien (Bodenmarkierungen, Tafel etc.) • Verwendung variabler Netz- und Seilhöhen zur individuellen Verwendung für unterschiedlich große SuS • Vom Miteinander zum Gegeneinander 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung von Angriff (Schmetterschlag) und Verteidigung (Block) • Verwendung • Einsatz erleichternder Materialien (niedriges/schräges Netz, leichtere/größere Bälle u.a.) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielpositionen 1-6 • Rotation • Blocksicherung/Blockschatten • Einerblock/Zweierblock • Angriff/Schmettern (Orientierungs-, Stemm-Beistellschritt, Absprung) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Teamarbeit innerhalb einer Mannschaft • Beteiligung in Gesprächsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung von Techniken <ul style="list-style-type: none"> a) Block b) Angriff (Schmetterschlag) <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der offiziellen Regeln • Einnahme der korrekten Spielsituation in unterschiedlichen Spielsituationen • (Angriff, Abwehr)

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„Ich mach' mich fit!“ – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	1	6-8
UV 2	„Basketball richtig“ – Erweiterung der technischen Kompetenzen (Korbleger rechts/links) sowie Verbesserung der Regelkenntnisse	5	6-8
UV 3	„Wir turnen miteinander!“ – Das Individuelle und Kooperative im Synchronturnen beim Geräteturnen erfahren	7	6-8
UV 4	„Werfen, festhalten und befreien“ – Lösungen für Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen	9	6-8
UV 5	„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ - Haltungsaufbau durch Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Kräftigungs- und Entspannungsübungen	1	6-8
UV 6	„Gegeneinander und doch miteinander“ – Vom Spiel 6 mit 6 zum Spiel 6 gegen 6	7	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			55 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			40-50 UE
Freiraum:			5-15 UE

Erweiterte Matrix zu den Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe

UV	BF	UE	BWK	SK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	1.3	6-8	4	d1,2	d1,2	d1				1,2	1	
2	7.1	6-8	1,2	a2, e2	a1, e1	a1,e1	1,3,4				2	
3	5.2.	6-8	1,2,3	b1,b2	b1,b3	b1		1,2,4				
4	9.2	6-8	1,2	a2, e1	e1	a1	1,3				2	
5	1.1/1.2	6-8	1,3	f1, f2	f1	f1		1,2,3				
6	7.1	10	1,2	a2,e1	A3,e2	a1, e1	1,2,3				2	

- 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)

