

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

Stufe 9

UV 28 - Kraft, Fitness und Entspannung – Einen Kraft- und Fitnesszirkel kriteriengeleitet durchführen und entwickeln lassen.					
Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	d, f	9	8		28
Angebahnte Kompetenzerwartung: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: - Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig funktional- allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. - Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen. - Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Entspannungstechniken (z.B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben. Methodenkompetenz: - Die Schülerinnen und Schüler können ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. - Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen. Urteilskompetenz: - Die Schülerinnen und Schüler können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.					

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

- Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

d Leistung

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit

f Gesundheit

- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte Spinning-Räder als Element des Ausdauertrainings Kräftigungsübungen an Geräten und ohne Geräte Funktion und Aufbau einer Entspannungstechnik Bewusstmachung der trainierten Muskelgruppen Gefahren von Krafttraining – ein gesundes Krafttraining Fachbegriffe Kraft Muskel Muskeltonus Dehnen – kräftigen Ausdauer Herzfrequenz	Stationenlernen Gruppenpuzzle: Anleitung durch Experten an jeder Station	unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien: Disziplin Motivation Leistungsbereitschaft Anstrengungsbereitschaft punktuell: Richtige Ausführung der Übungen Vermittlungskompetenz der Experten Anstrengungsbereitschaft

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

UV 29 - Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen					
Bewegungsfeld/Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahgangsstufe	Dauer des UV in Stunden	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen (7)	A/E	8	10 (großes UV)	BF 2	29
Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, BWK 4, MK 1, MK 3, UK 1 Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die SuS können ... • in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. • Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. • das ausgewählte große Sportspiel Basketball fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. Methodenkompetenz: • grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern. Urteilskompetenz: • verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen. Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: <u>A - Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung</u> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte motorischen Lernens <u>E - Kooperation und Konkurrenz</u> • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen und Mannschaftsbildungsprozessen • (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel und Mannschaftswettbewerbe)					
Didaktische Entscheidungen		Methodische Entscheidungen		Leistungsbewertung	

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

Inhalt • Verfeinern der Grundtechniken • Erweitern der Regelkenntnisse • Einführung der verschiedenen Positionen mit den entsprechenden Verhaltensweisen Fachbegriffe • Kenntnis der Positionen Aufbau, Flügel, Center, Post) • Zählweise • spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen • mit dem Mitspieler • Fairplay Gedanke	• Spiel 5: 5 auf dem normalen Spielfeld • komplexe Übungsformen zur Verfeinerung der Techniken (Passen, Fangen, Dribbeln, Korbleger) • Würfe aus verschiedenen Entfernungen und Positionen	unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien: • Disziplin • Motivation • Leistungsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Fairness punktuell: • Richtige Ausführung der Übungen • Vermittlungskompetenz der Experten • Anstrengungsbereitschaft
---	--	---

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

UV 30 - Das Kinderspiel neu entdeckt – Eine Einführung in die Trendsportart Rope-Skipping unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungsparameter					
Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B (leitend), A (ergänzend)	9	8-10		30
Angebahnte Kompetenzerwartung: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können... ...ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. ... Objekte und Materialien in das ästhetisch- gestalterische Bewegungshandeln integrieren. ... Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. ... ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, – aufgaben und – anlässen eigene Kompositionen entwickeln, umsetzen und präsentieren Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können... ... ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen. Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.					

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

Inhaltsfeld/-er – inhaltliche Schwerpunkte b,a		
Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte: • Erlernen der Rope-Skipping-Grundschritte • Kombinationssprünge • Ausdauer • Zählzeiten • Rhythmusschulung • Choreografie • Gestaltungs-Parameter • Erfinden eines eigenen Sprungs Fachbegriffe: • Bezeichnung der Rope-Skipping-Schritte • Zählzeiten • Rhythmus • Synchronität • Raum • Kraft	• Partnerarbeit • Gruppenarbeit • Selbst- und Fremdbeurteilung • Präsentation • Gruppenpuzzle • Stationenarbeit • Selbstständige Differenzierung in unterschiedliche Schwierigkeitsgrade der Sprünge	Unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien: • Disziplin • Fairness • Motivation • Anstrengungsbereitschaft • Kreativität Punktuell: Gruppen-Choreografie (Einzel- und Gruppennote)

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

UV 31 – Vom Ball über die Schnur zum Volleyball-Spiel					
Bewegungsfeld/Sportbereich: 7	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	E (leitend) / A (ergänzend)	9	8-10		31
Angebahnte Kompetenzerwartung: - Die Schülerinnen und Schüler können komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. - Die Schülerinnen und Schüler können die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. - Die Schülerinnen und Schüler können taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. - Die Schülerinnen und Schüler können das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spiel-spezifischen Gelingensbedingungen erläutern. - Die Schülerinnen und Schüler können das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> - Die Schülerinnen und Schüler können Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. - Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen. - Die Schülerinnen und Schüler können Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen. <u>Urteilskompetenz:</u> - Die Schülerinnen und Schüler können die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. - Die Schülerinnen und Schüler können die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. Inhaltsfeld/-er – inhaltliche Schwerpunkte: <u>E - Kooperation und Konkurrenz</u>					

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

• Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen und Mannschaftsbildungsprozessen • (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel und Mannschaftswettbewerbe) <u>A - Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung</u> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte motorischen Lernens		
Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte: Verschiedene Spielformen, Oberes Zuspiel, Unterer Zuspiel Fachbegriffe: • Pritschen • Baggern • Netz	• Von „Ball über die Schnur“ (1 geg 1 bis 3 geg 3) über Mini-Volleyball (3 geg 3), Midi-Volleyball (4 geg 4), hin zu Volleyball (6 geg 6) • So spielnah und einfach wie möglich • Techniken ergänzend zur Aufrechterhaltung des Spielflusses (Hauptbewegungsmerkmale) Materialtipp: Czimek, J., Corts, B., Filip, M., & Timmer, S. (2020). Volleyball in der weiterführenden Schule–Vom Volley-Spielen zum Volleyball: Unterrichtshilfen für die Klassen 5-10. https://www.volleyball-trainerportal.de/wp-content/uploads/2020/03/Volley-meets-school-Klasse5-10.pdf	Unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien: • Disziplin • Fairness • Motivation • Anstrengungsbereitschaft Punktuell: • Allg. Spielfähigkeit • Teamplay • Technik

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

UV 32 Ringen und Kämpfen - mit Wagnis und Risiko beim Kämpfen situationsangepasst umgehen					
Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. des UV
Ringen und Kämpfen	a, c, d, e	9	6-8	3	32
<u>Angebahnte Kompetenzerwartung:</u> <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> - Die Schülerinnen und Schüler können normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen (z.B. bei grundlegenden Wurf-, Fall- und Bodentechniken) ihrer Partnerin oder ihres Partners sowie der Gegnerin oder ihres Gegners einstellen. - Die Schülerinnen und Schüler können körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und ausgleichen. <u>Methodenkompetenz:</u> - Die Schülerinnen und Schüler können gemeinsame Regelabsprachen in normgebundenen Kampfformen anwenden und ihrer Partnerin oder dem Partner beim Erlernen komplexerer Techniken zum Erfolg verhelfen. <u>Urteilskompetenz:</u> - Die Schülerinnen und Schüler können die Chancengleichheit in komplexeren Kampfsituationen und die Einhaltung von Regeln, Vereinbarungen und Ritualen bewerten. <u>Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:</u> - a Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung - Wahrnehmung und Körpererfahrung - c Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) - d Leistung - differenziertes Leistungsverständnis - e Kooperation und Konkurrenz - mit- und gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sozialformen)					
Didaktische Entscheidungen		Methodische Entscheidungen		Leistungsbewertung	
Inhalte - Verschiedene Großgruppenspiele - Fallschule vorwärts und rückwärts		- Partner-, Klein- und Großgruppenarbeit - Rollenspiele		Unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien: Disziplin	

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

• Körperkontaktübungen • Gruppen- und Partnerkämpfe • individuelles Leistungsvermögen reflektieren • Spiele und Übungen zur Erlangung der Freude an der körperlichen Auseinandersetzung • allgemeines Aufwärmen und funktionales Dehnen Fachbegriffe • Fallschule vorwärts und rückwärts • Stopp-Signale • Funktion des Schiedsrichters • Deeskalation von Situationen • Rituale des normgebundenen Zweikampfes	• Kreisgespräche	• Motivation • Leistungsbereitschaft • sich auf normgebundene Kampftechniken einlassen können • regelkonformes Verhalten punktuell:
---	--	---

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

UV 33 - Badminton –					
Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	e	9	4-6		33
Angebahnte Kompetenzerwartung: <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die SuS können... • in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. • Konflikte mit Mit- und Gegenspielern/innen in Spielsituationen selbstständig lösen. • sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. <u>Methodenkompetenz:</u> • grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern. <u>Urteilskompetenz:</u> • verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen. <u>Inhaltsfeld/-er – inhaltliche Schwerpunkte:</u> e: Kooperation und Konkurrenz • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).					
Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen		Leistungsbewertung		
Inhalte: • Aufschlag • VH-ÜK-Clear • Kleine Spiele/Spielformen • Spielfeld • Vereinfachte Regeln • Stellungsspiel • Unterschiedliche Schläger und Bälle • Fachbegriffe:	• Gemeinsamer Auf- und Abbau • Von der Spielform zum Zielspiel		Unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien: • Disziplin • Fairness • Motivation • Anstrengungsbereitschaft • Regelkenntnis Punktuell:		

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

• Vorhand • Rückhand • Clear • Zentrale position		•
--	--	---

UV 34 – Tchoukball: Entwicklung individual- und mannschaftstaktischer Fähigkeiten zum erfolgreichen Mit- und Gegeneinander im Mannschaftsspiel Tchoukball					
Bewegungsfeld/Sportbereich: 7	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	E	9	6-8		34
Angebahnte Kompetenzerwartung: <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> - die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. - taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> - Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. - können Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen beurteilen. <u>Urteilkompetenz:</u> - können die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. <u>Inhaltsfeld/-er – inhaltliche Schwerpunkte:</u> <u>E Kooperation und Konkurrenz</u> - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen					
Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen		Leistungsbewertung		
Inhalte: Taktiken erweitern, Spielfähigkeit verbessern Fachbegriffe: - Frame - Tchoukball - Rebound - Offensive - Defensive	- Entwicklung der Spielregeln - Individual- vor Mannschaftstaktik - Offensive vor Defensive - Vom monopolaren zum bipolaren Spiel - Taktik Spiel Modell		Unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien: - Fairness - Motivation - Anstrengungsbereitschaft - Verhandlung der Regeln Punktuell: - Regelkenntnisse - Spielbeobachtung - Spielgestaltung		

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

UV 35 - Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern					
Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	F (leitend), D (ergänzend)	8	4		35
Angebahnte Kompetenzerwartung: <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die SuS können... - beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben (3) <u>Methodenkompetenz:</u> Die SuS können... - unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren (1) - grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. (2) <u>Urteilskompetenz:</u> Die SuS können... - Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen (1) <u>Inhaltsfeld/-er – inhaltliche Schwerpunkte:</u> Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: D 1,2,3 ,F 2 - D - Leistung Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1) Methoden zur Leistungssteigerung (2) Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3) - F – Gesundheit Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)					
Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen		Leistungsbewertung		
Inhalte: Kleine Spiele			Unterrichtsbegleitende Beobachtungskriterien:		

Schulinterner Lehrplan Sport (GE)

• Staffeln • Biathlon Fachbegriffe: • Ruhepuls • Aerobe Schwelle • Anaerobe Schwelle		• Disziplin • Fairness • Motivation • Anstrengungsbereitschaft Punktuell: • Ausdauerlauf
---	--	---