

Schulinternes Curriculum Sport (SI G9)

(Stand: 30.10.2025)

Als pädagogische Leitidee für den erziehenden Schulsport insgesamt und damit auch für den Sportunterricht wird in den gültigen Rahmenvorgaben für den Schulsport folgende Doppelauftrag formuliert: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Der Sportunterricht leistet im Rahmen seines pädagogischen Auftrags einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen, sportmotorischen und sozialen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Sportunterricht wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen und fördert die Entwicklung der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit. Die Bewältigung von bewegungs-, spiel- und sportbezogenen Lebenssituationen trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und regt durch die Verbesserung des Bewegungsgefühls, den Erwerb individueller Ausdrucksgestaltung sowie durch die Vermittlung von Erfolgserlebnissen zu lebenslangem Sporttreiben an.

Darüber hinaus sind Bewegung, Spiel und Sport für ein lebendiges Schulleben von zentraler Bedeutung. Aus diesem Grund bietet der Fachbereich Sport vielfältige Bewegungsmöglichkeiten in Arbeitsgemeinschaften und der „Bewegten Pause“ an. Ziel dieses Angebotes ist es, unterschiedliche Bewegungserfahrungen über den Unterricht hinaus zu ermöglichen, die den Schülerinnen und Schülern den Zugang zum Sport unter vielfältigen Sinnperspektiven eröffnet.

Das Fach Sport vermittelt Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz und Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport gebunden an am Gymnasium an der Gartenstraße wie folgt schulspezifisch mit den Bewegungsfeldern und Sportbereichen verknüpft werden. Eine Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben innerhalb einer Jahrgangsstufe ist nicht vorgegeben. Die verschiedenen Aspekte der Methoden- und Handlungskompetenz werden über einzelne Unterrichtsvorhaben hinaus kontinuierlich entwickelt und vertieft. Die unten genannten Teilkompetenzen sind die im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens besonders geförderten.

Bezüge zum Medienkompetenzrahmen NRW sind fett gedruckt und geben den jeweiligen Kompetenzaspekt an.

Bezüge zur Rahmenvorgabe Verbraucherbildung in Schule sind fett und kursiv gedruckt und geben den jeweiligen Bereich an.

Klasse 5

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder / Bewegungsfelder und Sportbereiche	Sachkompetenz	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
„Wie teste ich meine koordinativen Fähigkeiten und wie kann ich diese verbessern?“ – Erweiterung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten anhand verschiedener Koordinationstests	Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (IF a) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF 1)	Die Schüler*innen können • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen.	Die Schüler*innen können • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen. • grundlegende motorische Basisqualifikationen in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden.	Die Schüler*innen können • einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. (MKR 1.2)	Die Schüler*innen können • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.
„Völkerball, Tschoukball und weiter kleine Spiele!“ – Erprobung und Erarbeitung vielfältiger Spielideen verschiedener kleiner Spiele	Kooperation und Konkurrenz (IF e) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (BF 2)	Die Schüler*innen können • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.	Die Schüler*innen können • kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortliche (nach-) spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten. lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.	Die Schüler*innen können • selbständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. (MK 2.1) • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren.	Die Schüler*innen können • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.

„Pausen- und Freizeitgestaltung mal ohne Xbox und Co!“ – Kennenlernen einfacher Pausenspiele und Spiele im Gelände sowie Erarbeitung und Erprobung eines Lieblingsspiels	Kooperation und Konkurrenz (IF e) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (BF 2)	Die Schüler*innen können • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben	Die Schüler*innen können • Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen. • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und spielen.	Die Schüler*innen können • selbständig und verantwortungsvoll Spielflächen und Geräte gemeinsam auf- und abbauen. in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren.	Die Schüler*innen können • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.
„Laufen, Springen, Werfen!“ – Spielerische Erprobung der leichtathletischen Disziplinen in ihrer Vielfalt sowie Durchführung eines spielerischen leichtathletischen Wettkampfs	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen. (IF a) Kooperation und Konkurrenz (IF e) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik (BF 3)	Die Schüler*innen können • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.	Die Schüler*innen können • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. Fertigkeitsniveau ausführen.	Die Schüler*innen können • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.4)	Die Schüler*innen können • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.
Ganz schön aus der Puste?!“ – Spielerische Erprobung des ausdauernden Laufens (15 Minuten) und Erkundung der körperlichen Erfahrung	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) Leistung (IF d) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik (BF 3)	Die Schüler*innen können • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen	Die Schüler*innen können • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung [...] in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min) erbringen.	Die Schüler*innen können • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden.	Die Schüler*innen können • die individuelle Gestaltung des Lauf tempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung anhand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.

	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF 1)	Anforderungssituationen benennen. • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben.			
<i>„Spielen wie in der NBA!“</i> – Erarbeitung der grundlegenden, basketballerischen Fertig- und Fähigkeiten sowie Anwendung in zielspielnahen Spielsituationen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) Kooperation und Konkurrenz (IF e) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF 7)	Die Schüler*innen können • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. Sportart-spezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.	Die Schüler*innen können • sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden. sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten.	Die Schüler*innen können • selbständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren)	Die Schüler*innen können • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.

„Kämpfen und Raufen unter fairen Bedingungen!“ – Erarbeitung der Regeln und Grundlagen des Kampfes anhand der Erprobung vielfältiger, spielerischer Gruppen- und Partnerkämpfe oder „Festhalten und Befreien!“ – Kooperative Entwicklung und Erarbeitung von Lösungen für (Boden-) Zweikampfsituationen sowie deren Anwendung in einem kontrollierten Kampf	Wagnis und Verantwortung (IF c) Gesundheit (IF f) Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (BF 9)	Die Schüler*innen können • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen in Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen.	Die Schüler*innen können • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner Gegnerin oder Gegner, normgebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen • in einfachen Gruppen- und Zweikämpfen fair und regelgerecht kämpfen	Die Schüler*innen können • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätze situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen	Die Schüler*innen können • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.
--	---	--	---	---	--

Klasse 6

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder / Bewegungsfelder und Sportbereiche	Sachkompetenz	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
„Schneller Laufen – wie verbessere ich meine Sprintzeiten?“ Reaktionsschnelligkeit verbessern und die Techniken des Hoch- und Tiefstarts kennen lernen	Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (IF a) - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (IF d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF 3) - Grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint) - Methoden zur Leistungssteigerung (Hoch- und Tiefstart)	Die Schüler*innen können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben.	Die Schüler*innen können - grundlegende technisch- koordinative Fertigkeiten (Lauf ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen. - Leichtathletische Disziplinen (Sprint) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen	Die Schüler*innen können - grundlegende leichtathletische Messverfahren (stoppen) sachgerecht anwenden. - leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.	Die Schüler*innen können die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

„Weitwerfen... gar nicht so schwer!“ - Wie weites Werfen mit dem Schlag- und/oder Wurfball gelingen kann	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (IF e) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Koordination)	Die Schüler*innen können • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. • Merkmale für faires, kooperatives und	Die Schüler*innen können • grundlegende leichtathletisches Bewegen (zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen. • Leichtathletische Disziplinen (Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen.	Die Schüler*innen können • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.4)	Die Schüler*innen können • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen
	Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik (BF 3) • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • leichtathletische Disziplinen	teamorientiertes sportliches Handeln benennen. • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben			

„Wie schwimme ich besser?“ Brusttechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (IF d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Koordination) - Differenziertes Leistungsverständnis Bewegen im Wasser - Schwimmen (BF 4) - Grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Start und Wende	Die Schüler*innen können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen	Die Schüler*innen können - Das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um Längst-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen. - eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.	Die Schüler*innen können einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.	Die Schüler*innen können Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.
---	--	---	---	---	---

„Fit und leistungsstark!“ Im Brustschwimmen ausdauernd Schwimmen können	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (IF d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Koordination) - Differenziertes Leistungsverständnis - Methoden zur Leistungssteigerung Gesundheit (IF f) - Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens Bewegen im Wasser - Schwimmen (BF 4) - Ausdauerndes Schwimmen Grundlegende Schwimmtechniken	Die Schüler*innen können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. - Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. - Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allg. Aufwärmen, Kleidung) benennen.	Die Schüler*innen können eine Mittelzeitausdauer (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen	Die Schüler*innen können - einen schwimmbad-spezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. - Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen anwenden.	Die Schüler*innen können Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.
---	---	--	---	---	---

„Rolle, Handstand, Rad!“ – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen (MK 1.4)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen Bewegungsgestaltung (IF b) - Gestaltungsformen und Kriterien (individuell und gruppenspezifisch) Wagnis und Verantwortung (IF c) - Handlungssteuerung (u. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) Gesundheit (IF) - Unfall und Verletzungsprophylaxe Bewegen an Geräten-Turnen (BF 5) - normgebundenes Turnen an Geräten Turnen and Gerätebahnen oder -kombinationen	Die Schüler*innen können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfelder) benennen. - Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.	Die Schüler*innen können - eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten. - technisch-koordinative und ästhetisch gestalterische Grundanforderungen bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben. - am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden. - in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.	Die Schüler*innen können - Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten helfen. - Sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.	Die Schüler*innen können turnerische Präsentationen einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.
---	---	--	--	--	---

„Körperspannung erfahren!“ – Große und kleine Sprünge über Geräte sowie auf dem Minitrampolin in seiner Vielfalt erfahren und anwenden	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Wagnis und Verantwortung (IF c) - Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken en bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung - Spannung und Risiko Gesundheit (IF f) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe Bewegen an Geräten – Turnen (BF 5) - Turnen an Geräten (Sprunggerät)	Die Schüler*innen können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen.	Die Schüler*innen können eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.	Die Schüler*innen können - Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben. mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.4) einfache Hilfen (Hilfestellungen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. (MKR 1.2)	Die Schüler*innen können turnerische Präsentationen einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.
„Gegeneinander, miteinander und alleine spielen!“ – Tischtennis in seiner Vielfalt erleben	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Kooperation und Konkurrenz (IF e) - Mit- und Gegeneinander (in kooperativer und konkurrenzorientierter Form) (Spiel-) Regeln und deren Veränderungen	Die Schüler*innen können - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln	Die Schüler*innen können - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten in vielfältigen Spielformen anwenden, benennen und erläutern. - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen	Die Schüler*innen können - selbständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. - grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden	Die Schüler*innen können sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau beurteilen

	Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF 7) Partnerspiele (z.B. Tischtennis)	und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.	durch Wahrnehmung von		
„Vom Bouncerball zum Unihockey!“	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (IF d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Koordination) - Differenziertes Leistungsverständnis - Methoden zur Leistungssteigerung Kooperation und Konkurrenz (IF e) Mit- und Gegeneinander (in kooperativer und konkurrenzorientierter Form) (Spiel-) Regeln und deren Veränderungen Spiele in und mit	Die Schüler*innen können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in	Die Schüler*innen können - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten in vielfältigen Spielformen anwenden. - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten. - grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären. - in vereinfachter Form mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.	Die Schüler*innen können selbständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln	Die Schüler*innen können sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.

	Regelstrukturen – Mannschaftsspiel (Bouncerball)	unterschiedlichen Bewegungsfeldern			
„Nach festen Regeln sicher fallen!“ – Falltechniken erlernen und innerhalb fester Regeln im Zweikampf anwenden	Kooperation und Konkurrenz (IF e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport	Die Schülerinnen können Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder	Die Schülerinnen können grundlegende, normgebundene, technisch koordinative Fertigkeiten (z. B. Falltechniken und	Die Schülerinnen können Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf	Die Schülerinnen können sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf
	Gesundheit (IF f) Unfall—und Verletzungsprophylaxe Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport (BF 9) Kämpfen mit- und gegeneinander	Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen	nach festgelegten Regeln leiten, kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben	ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen

Klasse 7

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder/ Bewegungsfelder und Sportbereiche	Sachkompetenz	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
„Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten!“ – grundlegende Prinzipien des allgemeinen Aufwärmens kennenlernen und spielerische Erwärmungsformen selber durchführen	Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (IF a) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF 1) - Auf- und Abwärmen Kooperation und Konkurrenz (IF e) - Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten	Die Schüler*innen können • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.	Die Schüler*innen können sich sachgerecht allgemein Aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern.	Die Schüler*innen können allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden.	Die Schüler*innen können ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedliche Belastungssituationen einschätzen anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.

„Wie weit kann ich springen?“ – Technikschulung im Weitsprung	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lern Leistung (IF e) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (physische Leistungsvoraussetzungen) Differenziertes Leistungsverständnis Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF 3) • Leichtathletische Disziplinen (Sprung)	Die Schüler*innen können • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen	Die Schüler*innen können • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf weiterem technisch koordinativen Fertigniveau ausführen	Die Schüler*innen können • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen • selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs tabellarisch erfassen	Die Schüler*innen können • Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen
„Vom Unihockey zum Zielspiel!“ – Wir spielen Hockey	Kooperation und Konkurrenz (IF e) • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF 7) • Mannschaftsspiele	Die Schüler*innen können • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern	Die Schüler*innen können • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch koordinative Fertigkeiten und taktisch kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden	Die Schüler*innen können • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden Schiedsrichterfunktionen übernehmen	Die Schüler*innen können • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen

„Sicheres Turnen an Geräten!“ – Stützen und Schwingen mit Sicherheits- und Hilfestellung an Reck und Barren	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lern • Wahrnehmung und Körpererfahrung Wagnis und Verantwortung (IF c) • Handlungssteuerung Gesundheit (IF f) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe Bewegen an Geräten – Turnen Normgebundenes Turnen an Geräten	Die Schülerinnen können • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern	Die Schülerinnen können • turnerische Grundelemente auf technisch koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen und situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht	Die Schülerinnen können • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden	Die Schülerinnen können • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten
---	--	--	--	--	---

„Im Gleichgewicht bleiben“ – Sicheres Turnen auf Bank oder Balken	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens • Wahrnehmung und Körpererfahrung Wagnis und Verantwortung (IF c) • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen • Handlungssteuerung Gesundheit (IF f) • Unfall—und Verletzungsprophylaxe Bewegen an Geräten – Turnen (BF 5) • Normgebundenes Turnen an Geräten	Die Schülerinnen können • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben die Herausforderung in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern	Die Schülerinnen können • vielfältiges turnerisches Bewegen (z.B. Balancieren) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Bank/ Balken/Slackline) demonstrieren • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen • an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen	Die Schülerinnen können • Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (Bewältigung von Angstsituationen) anwenden	Die Schülerinnen können • 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
---	---	--	--	---	--

„Alles tanzt!“ – Erarbeitung einer Gruppenchoreografie (Jumpstyle/Hip Hop)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung Bewegungsgestaltung (IF b) - Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF 6) - Gymnastische und tänzerische Bewegungsgestaltung	Die Schüler*innen können - Ausgewählte Ausführungskriterien (Synchronität, Ausdruck, Körperspannung) benennen - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben	Die Schüler*innen können eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe	Die Schüler*innen können Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten	Die Schüler*innen können komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen
„Fußball spielen!“ – Situationsaufgaben erfolgreich lösen	Leistung (IF d) - Leistungsverständnis im Sport - Trainingsplanung und Organisation Kooperation und Konkurrenz (IF e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF 7) - Mannschaftsspiele (Fußball)	Die Schüler*innen können • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a., wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern	Die Schüler*innen können • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch koordinative Fertigkeiten und taktisch kognitive Fähigkeiten in spielerisch situationsorientierten Handlungen	Die Schüler*innen können - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren	Die Schüler*innen können das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen

Klasse 8

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder / Bewegungsfelder und Sportbereiche	Sachkompetenz	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
„Wie fit bin ich?“ – Individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit erkennen und innerhalb eines Fitnessparcours langfristig verbessern	Leistung (IF d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (physische Leistungsvoraussetzungen) - Methoden zur Leistungssteigerung Gesundheit (IF f) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF 1) - Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Die Schülerinnen können grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben	Die Schülerinnen können ein gesund- funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen	Die Schülerinnen können grundlegende Methoden zur Verbesserung psychophysischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.	Die Schülerinnen können ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung beurteilen gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen

„So sieht das aus!?“ – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen	Inhaltlicher Kern: gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) Inhaltliche Schwerpunkte: • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]	eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]	• 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]	• den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2] gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]
„Wir spielen Badminton“- Erlernen der grundlegenden Techniken und Regeln des Badmintonspiels	Inhaltliche Kerne: Techniken und Regeln des Badmintonspiels kennen lernen Inhaltliche Schwerpunkte: Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen Wahrnehmung und Körpererfahrungen. Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]	sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern, konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.	Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden	die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen

„Wie schwimme ich besser?“ Kraultechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (IF d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Koordination) - Differenziertes Leistungsverständnis Bewegen im Wasser - Schwimmen (BF 4) - Grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Start und Wende	Die Schüler*innen können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen	Die Schüler*innen können Das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um Längst-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen. eine Technik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.	Schüler*innen können einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.	Die Schüler*innen können Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.
„Das hab' ich noch nie gemacht!“ – Hochsprung als neue Herausforderung annehmen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegung - Grundlegende Aspekte motorischen Lernens Leistung (IF e) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische	Die Schüler*innen können - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache	Die Schüler*innen können eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung) in der Grobform ausführen	Die Schüler*innen können selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs tabellarisch erfassen analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und	Die Schüler*innen können - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter

	Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Koordination) Laufen, Springen, Werfen – LA (BF3) • Leichtathletische Disziplinen (Sprung)	grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten		Übungsprozesse zielorientiert einsetzen	Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren
--	--	---	--	---	--

Klasse 9

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder / Bewegungsfelder und Sportbereiche	Sachkompetenz	Bewegungs- und Wahrnehmungs- kompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
„Endlich Volleyball!“ – situationsgerecht und individuallytaktisch im Spiel angemessen reagieren und verbalisieren können	Leistung (IF d) - Leistungsverständnis im Sport - Trainingsplanung und Organisation Kooperation und Konkurrenz (IF e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF 7) - Mannschaftsspiele (Volleyball)	Die Schüler*innen können die Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln, taktisch angemessen agieren) erläutern (10 SK e1)	Die Schüler*innen können auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden	Die Schüler*innen können - spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden (MK a3) • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (MK e1) - einfache analoge, eventuell digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportl. Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MK e2)	Die Schüler*innen können (UK e1) den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen (UK e1)
„Im Team turnen!“ – Wagnissituationen am Beispiel turnerischer Bewegungsfertigkeiten kooperativ in einer Kür erarbeiten	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lern - Wahrnehmung und Körpererfahrung	Die Schüler*innen können - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen (SK b1) - unterschiedliche Motive des sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern (SK c1)	Die Schüler*innen können an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. (BWK 5.3)	Die Schüler*innen können - in Partner- bzw. Gruppenarbeit selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen und zu einer Präsentation verbinden (MK b3) - sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen	Die Schüler*innen können - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen beim Erlernen und Verbessern sportliche Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (Uka 3) - Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch koordinativer

	Wagnis und Verantwortung (IFc) - Handlungssteuerung Gesundheit (IF f) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe		eine selbstentwickelte Partner- bzw. Gruppenkür präsentieren (BWK 5.ti)	fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen (z.B. mit Hilfestellung, Geländehilfen und akustischen Signalen) erläutern (MK a3)	Leistungsfähigkeit beurteilen (UK c1)
„Le Parcours!“ – Hindernisse kreativ, effizient und sicher überwinden	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lern - Wahrnehmung und Körpererfahrung Wagnis und Verantwortung (IF c) - Handlungssteuerung Gesundheit (IF f) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe	Die Schüler*innen können - ausgewählte Ausführungskriterien benennen (SK b1) - unterschiedliche Motive des sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern (SK c1)	Die Schüler*innen können - an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. (BWK 5.3) - eine selbstentwickelte Hindernisüberwindung präsentieren (BWK 5.2)	Die Schüler*innen können in Gruppen selbständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (MK 1)	Die Schüler*innen können - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen beim Erlernen und Verbessern sportliche Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (UK a3) - Die SuS können die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern- Übungs- und Gestaltungsprozessen nach vereinbarten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten (UK2)
„Mach’s wie David Storl!“ – Kugelstoßen als Herausforderung annehmen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (IF a) - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlicher Bewegung - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lern Leistung (IF e) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit	Die Schüler*innen können die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (SK a2)	Die Schüler*innen können (BWK 3.ti) eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Kugelstoßen) in der Grobform ausführen und bereits bekannte Disziplinen (z. B. Wurf) vertiefen (BWK 3.ti)	Die Schüler*innen können selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (MK a1, d1)	Die Schüler*innen können - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (UK a2) - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und bei anderen nach vorgegebenen

	(physische Leistungsvoraussetzungen) Differenziertes Leistungsverständnis Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF 3) • Leichtathletische • Disziplinen (Wurf/ Stoß)				Kriterien beurteilen (UK b1))
Laufen macht Spaß - Motivation im Ausdauernden Laufen	Inhaltlicher Kern: Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit Inhaltlicher Schwerpunkt: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Trainingsplanung und Organisation [d]	• 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]	eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 10 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	• 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]	

Klasse 10

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder / Bewegungsfelder und Sportbereiche	Sachkompetenz	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesundfunktionalen Übungen	Inhaltlicher Kern: Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]	• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]		• Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2]	• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
Trendsportarten entdecken- Roundnet, Speedminton, Baseball, Lacrosse, Flagfootball, Ultimate Erprobung und Erarbeitung vielfältiger Spielideen	Kooperation und Konkurrenz (IF e) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (BF 2)	Die Schüler*innen können • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.	Die Schüler*innen können • kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortliche (nach-) spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten. • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) • kriterienorientiert entwickeln und spielen.	Die Schüler*innen können • selbständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. (MK 2.1) • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren.	Die Schüler*innen können • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.

„Hiilfe!“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten	Inhaltlicher Kern: Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung [c] Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	• die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]	• Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]	• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]	• 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]
„Unsere Wasser-Show“ – Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser	Inhaltlicher Kern: Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser Inhaltliche Schwerpunkte: Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	• Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körper-spannung) benennen [10 SK b1]	• grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.1]	• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] • 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]	• 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]

„Abtauchen!“ – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	Inhaltlicher Kern: Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung [c] Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2i]	grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3]	- Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] - Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]	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]
---	--	---	---	--	---

Kriterien zur Leistungsbewertung:

- Grundsätzlich: Berücksichtigung aller vier Kompetenzbereiche (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz, Handlungskompetenz); die Zeugnisnote basiert zu gleichen Teilen auf der mündlichen, sonstigen Mitarbeit und der motorischen Leistung; weitere Aspekte werden dem Umfang der (zeitlichen) Behandlung im Unterricht und als Hausaufgabe entsprechend mit in die Notengebung einbezogen
- Mündliche Unterrichtsbeiträge: Qualität und Kontinuität der Beiträge
- Kurz- und Gruppenpräsentationen: inhaltliche Gestaltung (Vollständigkeit, Korrektheit, Ausführlichkeit, Strukturierung) und methodische Gestaltung (visuelle Unterstützung, Sprache, Haltung/ Gestik/ Mimik)
- Schriftliche Übungen: im Verlauf der Reihe erworbene Kompetenzen, vor allem Sachkompetenz und Methodenkompetenz
- Medienprodukte: entsprechend vorher in der Klasse vereinbarter Kriterien (zu Inhalten und Darstellung)

Leistungsdiagnostik:

- Demonstration von Bewegungshandeln: Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, psycho-physischer, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness- und Ausdauertests im Sinne der Kompetenzerwartungen
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Leistungen des Sportabzeichens
- Wettkämpfe: leichtathletische Mehrkämpfe, Turniere
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung: selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen, Mitgestaltung von Unterrichtssituationen, Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichteraufgaben, Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen, Auflisten von kriteriengeleiteten Aspekten zu Bewegungen (Qualitätsmerkmale der Grobform) oder zu perspektivischen Zielsetzungen (Angstlevel bei Bewegungsausführungen)
- schriftliche Beiträge zum Unterricht: z.B. Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, schriftliche Übungen, Lerntagebücher
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z.B. Lösung von Aufgaben in EA, PA oder GA, Beiträge zum Unterrichtsgespräch, Unterricht vor- und nachbereitende Kurzvorträge, Präsentationen