

Erasmus-von-Rotterdam Gymnasium Viersen

Fachschaft Sport
Schulinternes Curriculum
Sekundarstufe 1

Jahrgangsstufe 5: Unterrichtsthemen und –inhalte (120 Stunden: 86 Stunden Obligatorik / 34 Stunden Freiraum)**1. Aufgreifen und Durchführen bekannter Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen aus der Primarstufe zur Bewusstmachung der eigenen psycho-physischen Leistungsfähigkeit. (ca. 5 Std.)**

SuS, die aus derselben Primarschule stammen, stellen jeweils mindestens einen ihrer Unterrichtsinhalte des Faches Sport aus der Primarschule vor. Gleichzeitig weisen die SuS ihre individuelle Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengung, Konzentration, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) aus und können diese auf Basis eines Fragebogens beschreiben und beurteilen (Eigen- und Fremdwahrnehmung).

2. Von der Anspannung zur Entspannung – Kennenlernen von Phantasiereisen zum Erleben von Entspannung als Regeneration nach sportlicher Aktivität. (ca. 2 Std. - integriert)

Nach den Unterrichtsspielen der UV 1 sollen in den letzten Minuten der Unterrichtsstunden verschiedene Phantasiereisen durchgeführt werden. Eine Reflexion der Empfindungen der SuS schließt sich daran an.

3. Fair-spielt?! Durchführung unterschiedlicher kleiner Spielformen drinnen und draußen zur Reflexion des eigenen und beobachtbaren Spielverhaltens. (ca. 5 Std.)

Es sollen weitere kleine Spiele (z.B. auch Pausenspiele der SuS) in der Halle und auf dem Schulgelände durchgeführt werden. Das Verhalten der SuS dabei bezüglich ihrer Fairness, Teamorientierung, Eigenverantwortlichkeit und Sicherheitsbewusstsein wird kri-

teriengeleitet von anderen SuS beobachtet und erläutert. (Dabei sollte vermieden werden, dass einzelne SuS direkt mit Namen angesprochen werden.)

4. Spielerische Einführung in die vielfältigen Formen des Laufens, Springens, Werfens (ca. 7 Std.)

SuS sollen möglichst spielerisch die leichtathletischen Grundformen Laufen, Springen, Werfen so vielseitig wie möglich kennenlernen (d.h. über die bekannten Wettkampfformen hinaus) und ausführen sowie Unterschiede der Bewegungsausführung beschreiben können (z.B. Unterschied zwischen weit- oder hochspringen).

5. Jetzt wird's ernst! Erwerb eines grundlegenden Fertigkeitenniveaus in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik zur Vorbereitung und Durchführung des Wettbewerbs der Bundesjugendspiele. (ca. 4 Std.)

Die SuS sollen auf die von der Fachschaft ausgesuchten Disziplinen des Wettbewerbs sowohl motorisch als auch organisatorisch vorbereitet werden.

6. Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden zur Gestaltung einer Einzel-Kür nutzen. (ca. 14 Std.)

Nachdem in den ersten Stunden als Grundvoraussetzung Kraft- und Körperspannungsübungen durchgeführt werden (z.B. in Form eines Circuit-Trainings), findet eine Einführung und Festigung der bodenturnerischen Grundelemente „Rolle“ (Vorwärts- und Rückwärtsrolle / Flugrolle), „Handstand“ und „Rad“ statt, bei denen die SuS in die Anwendung von Sicherheits- und Helfergriffen einge-

führt werden. Im Anschluss daran haben die SuS Zeit, ihre neu erworbenen Turnelemente in einer Einzel-Kür vorzubereiten und später zu präsentieren. Dabei arbeiten sie in 3er-Teams, die sich gegenseitig unterstützen, u.a. in Form einer Reflexion bei Zwischenpräsentationen.

7. Wir spielen verrückt – Erlernen von Grundlagen der Pantomime (Bewegungstheater), des Jonglierens und der Partnerakrobatik zur Entwicklung und Durchführung eines Zirkusprojektes. (ca. 11 Std.)

Nachdem die SuS in das Bewegungstheater, das Jonglieren und die Partnerakrobatik eingeführt werden, wählen sie einen dieser Bereiche aus und entwickeln eine eigene Vorführung für eine Klassenpräsentation. (Diese könnte bspw. bei der Weihnachtsfeier den Eltern präsentiert werden.)

8. Grundlagen der allgemeinen Spielfähigkeit erlernen zur Anwendung in verschiedenen kleinen Spielen (ca. 10 Std.)

Anhand ausgewählter Spiel- und Übungsformen (z.B. der Heidelberger Ballschule) werden neben technisch-koordinativen Fertigkeiten (z.B. Werfen, Fangen) taktisch-kognitive Grundlagen für die großen Sportspiele wie bspw. Wahrnehmung des Raums und der Gegen-/Mitspieler (Freilaufen) gebildet. Diese werden in kleinen Spielen angewendet und reflektiert.

9. Vom Miteinander zum Gegeneinander – Erwerben einfacher badmintonspezifischer Fertigkeiten und Regeln für ein faires mit- und gegeneinander Spielen. (ca. 10 Std.)

Nach ersten Schläger- und Ballgewöhnungsmaßnahmen zur Koordination von Augen und Hand sollte zunächst der vielen SuS

Schwierigkeiten machende Aufschlag thematisiert werden, damit ein Spiel in Gang gesetzt werden kann. Anschließend können induktiv verschiedene Schlagvarianten (Vorhand/ Rückhand/ Unterhand/ Überkopf) als Grundlage für ein gemeinsames Spiel gesucht und erprobt werden. Ziel ist das Erlernen einer individuellen Technik, mit der treffsicher und zielgenau der Ball im Spiel gehalten wird. Nach Erlangen von Sicherheit durch eine hohe Wiederholungszahl an Schlägen kann zum gegeneinander Spielen übergegangen werden.

10. WIR kämpfen fair – Zweikämpfe spielerisch einführen um Kooperation beim Gegeneinander zu fördern (ca. 10 Std.)

Zunächst sollten durch Vertrauens- und Kooperationsspiele Berührungssängste abgebaut und das Miteinander gefördert werden. Wichtige Regeln (Start-/Stop-Regel usw.) sollten vorab geklärt werden (z.B. als mögliche vorbereitende Hausaufgabe). Verschiedene Zieldimensionen des Kämpfens (Kampf um Körperposition, Kampf um Raum, Kampf um Gegenstand) werden in Bodenkämpfen kennengelernt, um die Fallschule zu umgehen. Erste normgebundene Judo-Kämpfe aus der Bankstellung mit dem Ziel, den Partner auf dem Rücken zu fixieren, werden eingeführt. Zielführende Strategien sollen von den SuS herausgearbeitet und angewendet werden.

Hygienische und verletzungsprophylaktische Grundlagen sollten ebenfalls vorab geklärt werden (geruchsfreie Füße und Kleidung, Kleidung in langer Ausführung, Kampf: Barfuß oder mit Stoppersocken).

11. Sicher und gewand auf dem Fahrrad – Verschieden Möglichkeiten der Fahrradnutzung (wieder-) entdecken zur Entwick-

lung von Körpergefühl und Handlungssicherheit auf dem Fahrrad (ca. 8 Std.)

Neben dem obligatorischen Fahrsicherheitstraining der Polizei (Ende der Klasse 5) wird das Rad unter verschiedenen gestalterischen, spielerischen und Wagnis hervorrufenden Übungsformen

benutzt (z.B. Radkür, Radball, Variation von Fahrstilen, Kunststücke auf dem Fahrrad, Fahrrad-Parkour usw.). Dabei werden besondere Gefahrenmomente herausgearbeitet und kriterienorientiert beurteilt. Eine Radtour am Ende des Schuljahres zur Abschlussfeier bietet sich an.

CV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
5.1	1	A (D)		1.2		1.1	1/2			1			Unterrichtsbegleitend: nach Beobachungskriterien Punktuell: motorischer Test
5.2	1	A		1.3			1						Unterrichtsbegleitend: Konzentrations- und Reflexionsfähigkeit
5.3	2	E		2.1, 2.2	2.1						1		Unterrichtsbegleitend: Kreativität, Reflexionsfähigkeit, Rückstellung der eigenen Bedürfnisse im Hinblick auf Fairness und Teamorientierung Punktuell: --
5.4	3	A		3.1			1					3	Unterrichtsbegleitend: Punktuell: siehe 5
5.5	3	D		3.2, 3.4	3.1, 3.2	3.2				1/2/3	4		Unterrichtsbegleitend: Punktuell: Leichtathletikwettkampf (Zonenweitwurf über Hindernis, Zonenweitsprung mit und ohne Absprunghilfen, Hürden- und Flachsprint)
5.6	5	B (A,C)		5.1, 5.2, 5.4	5.2	5.1	1/3	1	1/2			1	Unterrichtsbegleitend: Beachtung der Sicherheitsaspekte, Kooperation im Team, individuelle Entwicklung, Anstrengungsbereitschaft Punktuell: Bewertung der Einzelkür nach vorher festgelegten Bewertungskriterien (z.B. Schwierigkeitsgrad, technische Ausführung und Verbindung der turnerischen Elemente)

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
5.7	6	B		6.1	6.1, 6.2		1	1 / 3	(2)				Unterrichtsbegleitend: Entwicklung einer kurzen Kür, Kooperation mit Mitschülern, Übernehmen von Zusatzleistungen wie beispielsweise Erstellung eines Ablaufprogramms der Vorführung, Moderation, Kostüm- und Bühnengestaltung... Punktuell: Bewertung der Vorführung der Einzel- bzw. Gruppenergebnisse anhand der Kriterien Kreativität, Ausführung und Schwierigkeitsgrad.
5.8	7	E		7.1, 7.2		7.1					1-4		Unterrichtsbegleitend: individuelle Verbesserung der Technik, Reflexion der Spielformen und Übertragung von Grundelementen auf weitere Spielformen Punktuell: isolierte Techniküberprüfung im Bereich Werfen und Fangen, Überprüfung taktisch-kognitiver Fähigkeiten am Beispiel des 10er Balls unter besonderer Berücksichtigung der Aspekte Freilaufen, Anbieten, Pass zum freien Mitspieler
5.9	7	E		7.2, 7.3, 7.4		7.1					1-4		Unterrichtsbegleitend: selbstständiges Organisieren eines Spiel- und Übungsablaufs (Auf- und Abbau, Wechsel von Spielpartnern), Einhaltung der Arbeitsaufträge (Miteinander vs. Gegeneinander spielen) Punktuell: Überprüfung des hohen Aufschlags unter besonderer Berücksichtigung der Treffsicherheit und Zielgenauigkeit (individuelle aber regelkonforme Technik erlaubt), Spiel Miteinander (Anzahl der Ballwechsel)
5.10	9	E		9.1, 9.2	9.1, 9.2	9.1	1		1 / 2 / 3		1 / 4	1 / 3	Unterrichtsbegleitend: Entwicklung und Einhaltung von Regeln, Fairness im Umgang miteinander Punktuell: Überprüfung normgebundener Judokämpfe aus der Bankstellung inklusive einer Haltetechnik
5.11	8	A (C, F)		8.1, 8.2	8.1	8.1	1 / 2	1 / 2 / 3	1 / 3			1 / 2	Unterrichtsbegleitend: erkennen von Gefahrenelementen, Einhaltung von Sicherheitsaspekten, Wagnisüberwindung Punktuell: Fahrradparcours durchfahren mit verschiedenen Pflichtelementen (Slalom, Fahrradpolo über 10-20m, Überwindung eines Hindernisses, Fahren auf verschiedenen Untergründen)

Jahrgangsstufe 6: Unterrichtsthemen und –inhalte (80 Stunden: 68 Stunden Obligatorik / 12 Stunden Freiraum)**1. Aufgreifen und Durchführen bekannter Auswärmübungen aus den Vereinen zur Herausarbeitung und Anwendung allgemeiner Aufwärmprinzipien. (ca. 6 Std. integriert)**

Die SuS führen am Anfang der Stunden ein ihnen aus den Vereinen bekanntes Aufwärmprogramm durch. Dabei werden allgemeine Aufwärmprinzipien herausgearbeitet. (Vom Allgemeinen zum speziellen Aufwärmen, Von langsamen zu schnellen Ausführungen usw.)

2. Erasmus sucht das Superspiel – Variation oder Erfindung sowie Bewertung eines Spiels zum Verständnis der Bedeutung von Spielidee und Spielregeln. (ca. 8 Std.)

Die Klasse sucht sich ein (selbsterfundenes) Spiel aus und versucht durch Veränderungen der Spielidee und der Spielregeln, ein ihnen als spannend empfundenes Klassenspiel (Bewertung der Veränderungen) zu finden. (Nebenbei werden verschiedene Formen der Gruppen- und Mannschaftsbildung vorgestellt.)

3. Vom Plantschen zum Fortbewegen im Wasser. Erleben unterschiedlicher Bewegungs- und Rotationsformen im und unter Wasser zur Erfahrung elementarer Gesetzmäßigkeiten und zum Abbau potentieller Angstsituationen. (ca. 4 Std.)

Es werden verschiedene Wassergewöhnungsaufgaben (Gleiten, Körperlage) durchgeführt, anhand derer grundlegende Prinzipien des Verhaltens des Körpers im Wasser erarbeitet werden können und durch die grundlegende Ängste (wie Kopf unter Wasser, Ausatmen im Wasser) behoben werden sollen. Das Verhalten im Schwimmbad sollte vor der ersten U-Einheit thematisiert worden sein (z.B. vorbe-

reitende Hausaufgabe: Formuliert eigene Regeln zum Verhalten im Schwimmbad).

4. Die Unterwasserwelt entdecken – Durch das Erleben grundlegender Taucherfahrungen, sich sicher unter Wasser bewegen und orientieren können zur Bewältigung grundlegender Wasserängste. (ca. 6 Std.)

Nach Einführung wichtiger Sicherheitsaspekte des Tauchens (Tauchen ohne Schwimmbrille, Druckausgleich, partnerschaftliches Buddy-System) sollen die SuS nach ersten einfachen Tauchübungen im flachen Wasser vielfältige Aufgaben im tiefen Wasser spielerisch bewältigen (Beachte den Sicherheitserlass zum Tauchen!).

5. Auf die Plätze – fertig – Sprung! Durch das Erleben grundlegender Sprungerfahrungen sicher und angstfrei ins Wasser eintauchen. (ca. 3 Std.)

Zunächst sollte der Fußsprung von der Seite, den Startblöcken und dem 1-m-Brett wiederholend durchgeführt werden. Danach könnten sich SuS eigene Sprünge ins Wasser überlegen und vom 1-m-Brett ausführen (evtl. in Turnierform). Erst zum Schluss, wenn die Angst vor dem Springen ein wenig verringert ist, sollte der Kopfsprung thematisiert werden (sitzend, kniend, stehend vom Rand, Körpernah springen - „in die Tiefe“ statt weit, um Bauchklatscher zu vermeiden, sitzend, kniend, stehend vom Startblock, später evtl. vom 1-m-Brett).

6. Das Kraulschwimmen als ökonomische Schwimmtechnik. Erlernen und/oder Vertiefen der Wechseltechnik des Krauls ein-

schließlich Atemtechnik, Start und Wende zur Durchführung einer Mittelzeitausdauerleistung (10 Minuten). (ca. 8 Std.)

In leistungshomogenen Gruppen werden den Fähigkeiten der SuS entsprechend Technikelemente des Kraulschwimmens (Beinschlag, Armbewegung über und unter dem Wasser, Atmung) thematisiert sowie der Startsprung als auch die Wende eingeführt.

7. Jetzt wird's noch einmal ernst! – Erwerb eines anspruchsvolleren Fertigniveaus in den ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik zur Vorbereitung und Durchführung des Wettbewerbs der Bundesjugendspiele. (ca. 4 Std.)

8. Fit mit Fun – Spielerische Vorbereitung und Durchführung einer Mittelzeitausdauerleistung (10 Minuten), sowie der Analyse der eigenen wahrgenommenen Körperreaktionen. (ca. 4 Std.)

Anhand von verschiedenen Laufspielen (z.B. 6 Tage-Rennen, Hallen-Biathlon) soll die Ausdauerfähigkeit bei den SuS erhöht werden, so dass am Ende des Vorhabens als punktuelle Lernerfolgskontrolle eine Mittelzeitausdauerleistung von 10 Minuten erhoben werden kann. Durchgehend soll die eigene Leistungsfähigkeit mittels verschiedener Körperreaktionen beschrieben und im Vergleich zu anderen beurteilt werden können.

9. Spaß an Geräten – sicheres Schwingen, Stützen, Springen an unterschiedlichen Turngeräten (ca. 8 Std.)

Die SuS lernen nicht nur die einzelnen sicherheitsrelevanten Auf-, Abbau- und Nutzungsvorschriften der einzelnen Turngeräte kennen und anwenden, sondern nutzen die Geräte auf vielfältige Weise (z.B. eigene Ideen der Nutzung), um die verschiedenen Grundanforderungen (Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwin-

gen) zu festigen. Dabei sollen sie ihre Ideen präsentieren und sich über Erweiterungsmöglichkeiten der Bewegung, Schwierigkeiten und Ängste verständigen.

10. Jump! Erarbeitung, Präsentation und (Video-)Analyse einer selbstentwickelten Rope-Skipping-Kür. (ca. 10 Std.)

Die SuS kreieren in geschlechtsheterogenen Gruppen (max. 5 Personen) eine Kür mit dem Handgerät Seil. Die Erarbeitung der verschiedenen Sprünge erfolgt in Form eines Stationenlernens (siehe Materialien). In Zwischenpräsentationen geben sich die SuS in Form von Partnergruppen kriteriengeleitet Rückmeldung, wodurch sie sowohl an das Präsentieren gewöhnt als auch an das Bewegungsbeobachten und die Bewertung anderer Bewegungen herangeführt werden. Im Anschluss könnten die Gruppen anhand ihres eigenen Videos einen begründeten Notenvorschlag für ihre eigene Kür geben.

11. Vom Spiel auf hohe Ziele zum Spiel auf den Korb – Erlernen basketballerischer Spielformen zur Vertiefung der allgemeinen und Entwicklung einer speziellen Spielfähigkeit in einem großen Sportspiel (ca. 8 Std.)

Nachdem beim dribbellosen Wandballspiel (Zielzone über Kopfhöhe) das miteinander Spielen sowie erste individualtaktische Erkenntnisse reflektiert und erprobt worden sind (Freilaufen, Passvarianten), soll die Regel des körperlosen Spiels eingeführt und ihre Auswirkungen auf das Spiel/Spielverhalten thematisiert und beurteilt werden. Technischen Grundvoraussetzungen wie Prellen (falls eine Dribbelregel eingeführt werden sollte), Fangen, Passen und Werfen sollten im Sinne des Taktik-Spiel-Modells erst eingeübt werden, wenn die

SuS das Ausbilden dieser zum Gelingen eines flüssigen Spiels als

notwendig erachten (Taktik vor Technik!).

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
6.1	1	F (A)		1.1	1.1		1					1 / 3	Unterrichtsbegleitend: Reflexion von Aufwärmprogrammen (Partnerkorrekturen von Bewegungsabläufen, Zuordnung von Fachbegriffen) Punktuell: Präsentation und Durchführung eines allgemeinen und/oder sportartspezifischen Aufwärmprogrammes in PA
6.2	2	E		2.1, 2.3	2.1	2.1					1 / 2 / 4		Unterrichtsbegleitend: Reflexion und Veränderung einer Spielidee und deren Spielregeln unter Berücksichtigung von Sozialverhalten, Teamfähigkeit, Spielverständnis/Spannung, Kreativität Punktuell: Organisation und Durchführung eines Klassenspiels
6.3	4	A (C)		4.1	4.1, 4.2	4.1			1 / 2 / 3				Unterrichtsbegleitend: Einsatzbereitschaft, Angstüberwindung, Orientierungsfähigkeit, Kopf und Atmung unter Wasser Punktuell: --
6.4	4	C		4.4	4.1, 4.2		1		1 / 2 / 3			1	Unterrichtsbegleitend: Individuelle Verbesserung (Tauchzeit und -tiefe), Einhaltung und Reflexion von Sicherheitsaspekten des Tauchens Punktuell: Tauchparcours
6.5	4	C		4.4	4.1, 4.2		1		1 / 2 / 3			1	Unterrichtsbegleitend: Vielfältiges Springen erproben und kriteriengeleitet reflektieren. individuelle Verbesserung (z. B. von Rand zum 1m Brett, vom sitzenden zum stehenden Absprung) Punktuell: ein Fußsprung vom Brett, Kopfsprung (wenn möglich stehend vom Startblock)
6.6	4	D		4.2, 4.3			1 / 3			1 / 2		1	Unterrichtsbegleitend: Einsatzbereitschaft, individuelle Verbesserung der eigenen Technik, Reflexion der Technikelemente des Kraulschwimmens (möglichst mit Wende) Punktuell: Bahnen zählen / Technikprüfung
6.7	3	D		3.2, 3.4	3.1, 3.2	3.2				1 / 2 / 3	4	1 / 2	Unterrichtsbegleitend: nach Beobachtungskriterien individuelle motorische Verbesserung, Technikreflexion Punktuell: normierter Wettkampf (Weitsprung mit Absprunzzone, Schlagballweitwurf, Sprint)

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
6.8	3	D		3.3	3.1, 3.2	3.1, 3.2	1			1 / 2 / 3			Unterrichtsbegleitend: Anstrengungsbereitschaft, Individuelle Verbesserung Punktuell: 10 min-Lauf als Mittelzeitausdauerleistung
6.9	5	A (C)		5.3, 5.4	5.1, 5.2		1 / 2		1 / 2 / 3				Unterrichtsbegleitend: sicheres Nutzen von Geräten, Angstüberwindung, Anstrengungsbereitschaft, Kreativität im normungebundenen Geräteturnen Punktuell: Präsentation der vielfältigen Nutzung an Geräten mit der Fokussierung der turnerischen Grundanforderungen Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen)
6.10	6	B (A)		6.2, 6.3	6.1, 6.2	6.1	1	1 / 2 / 3	(2)				Unterrichtsbegleitend: Sozialverhalten, Teamfähigkeit, individuelle Verbesserung der eigenen motorischen Leistung, kriteriengeleitete Rückmeldungen, z.B. bei der Zwischenpräsentationen oder Portfolio-Arbeit Punktuell: Präsentation einer Gruppenchoreographie
6.11	7			7.1 - 7.4	7.1, 7.2	7.1	1				1-4		Unterrichtsbegleitend: Teamfähigkeit, Reflexion des Spielverhaltens, individualtaktische und technische Verbesserungen, Anstrengungsbereitschaft Punktuell: Ballführerschein (Überprüfung technischer Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit)

Jahrgangsstufe 7: Unterrichtsthemen und –inhalte (80 Stunden: 60 Stunden Obligatorik / 20 Stunden Freiraum)

1) Andere Länder andere Spiele?! Die Schüler erproben und beurteilen Spiele aus anderen Kulturen. Vergleiche Spielesammlung UNICEF (PDF). (ca. 3 Std.)

2) Immer weiter. Den Weitsprung als leichtathletische Disziplin technisch und koordinativ erweitern. (ca. 4 Std.)

Aufbauend auf den vorherigen Klassen findet eine Fokussierung auf die Technik des Weitsprungs als Faktor des „Weitspringens“ statt. Zunächst sollen anhand von Kontrastaufgaben Anlauf und Absprung vertieft werden (schneller – langsamer Anlauf; seitlicher Anlauf, Steigerungslauf, geradliniger Anlauf, einbeiniger – beidbeiniger Absprung, mit und ohne Reuterbrett). Anhand dieser Kontraste werden die Funktionen der ausgewählten Phasen des Weitsprungs stark vereinfacht analysiert (Funktionsanalyse). Die Phasen des Fluges und der Landung erarbeiten sich die Schüler selbstständig mit Hilfe von Stationen- oder Lernkarten. Die Weitsprungleistungen werden stündlich notiert und in den Kontext der Gesamtentwicklung gesetzt (beispielsweise durch ein Lerntagebuch). Das Vorhaben wird mit einem klasseninternen Weitsprungwettbewerb abgeschlossen.

3) Gut geworfen ist halb gelaufen. Die SuS entwickeln einen Hallenbiathlon und führen ihn durch. (ca. 6 Std.)

Die SuS lernen verschiedene Hallenbiathlons mit verschiedenen Lauf- bzw. Wurf/Schuss-aufgaben kennen, die einzeln oder im Team durchgeführt werden. Anhand der erarbeiteten Variationen

entwickeln sie einen eigenen biathletischen Wettkampf und dessen Regeln, organisieren diesen und werten ihn selbstständig aus.

4) Hinaus in die Höhe – Mit Menschen verschiedene Pyramiden und Kunstwerke schaffen, um kooperations- und teamorientiert eine akrobatische Gruppengestaltung zu entwickeln, einzuüben und zu präsentieren. (ca. 10 Std.)

Die SuS erproben vorgegebene 3er-Pyramiden und erarbeiten Ausführungs- und Gestaltungskriterien. Auf dieser Grundlage sollen im weiteren Verlauf eigene Pyramiden entwickelt und durch bodenturnerische Elemente verbunden werden. Die daraus resultierenden Gestaltungen werden in Form von Zwischenpräsentationen in Tandemgruppen vorgeführt und kriterienorientiert rückgemeldet und bewertet, wodurch die Möglichkeit von Verbesserungen der eigenen Kür gegeben ist. Den Abschluss des Unterrichtsvorhabens bildet eine Präsentation in der Großgruppe, die vom Lehrkörper zur punktuellen LE-Kontrolle genutzt wird. Während des Auf- und Abbaus sollte die Gruppe immer mit einer/m sogenannten Spotter/in (Hilfesteller/in) arbeiten. Auch sollten wichtige Belastungspunkte, Hilf- und Sicherheitsaspekte am Anfang des UV thematisiert werden in Anlehnung an die Ausführungen aus der Unterstufe.

5) Jump-Style, Hip-Hop & Co – Erfahrungen in modernen Formen des Tanzens sammeln, um Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien „Dynamik“ und „Zeit“ in der Gruppe auszuführen. (ca. 12 Std.)

Die LuL entscheiden sich (evtl. mit den SuS) für eine Stilrichtung des Tanzes. Die SuS erlernen selbstständig bspw. mit der Methode des Gruppenpuzzles oder in Form des Stationenlernens ausgewählte Grundtechniken des entsprechenden Tanzes, um daraufhin eine Gruppenchoreographie in Kleingruppen zu gestalten. Um den Schwierigkeitsgrad oder die Komplexität der Bewegung bzw. der Choreographie zu erhöhen, sollen schwerpunktmäßig die Gestaltungskriterien Dynamik und Zeit näher erläutert und berücksichtigt werden. Da diesem Inhaltsbereich das Vorführen immanent ist, sollten immer wieder Zwischenpräsentationen eingefügt werden, in denen sich die SuS gegenseitiges Feedback nach vorgegebenen Kriterien geben.

6) Vom Laien zum Profi – Das Erlernen und Anwenden ausgewählter Schlagtechniken des Badmintons. (ca. 9 Std.)

Die SuS lernen Techniken des Badmintons (Angabe, Smash, Drop, Clear) und wenden diese in Wettkampfsituationen sinnvoll an. Gleichzeitig beobachten und bewerten die SuS anhand von Beobachtungsbögen die Ausführung der eigenen Schlagtechniken.

7) Fußball = 22 Mann, zwei Tore, 1 Ball? Das Erlangen von Spiel- und Regelverständnis im Fußball durch Reflexion und Variation bestehender Regelstrukturen. (ca. 10 Std.)

Die SuS erwerben ein grundlegendes Verständnis des Spiels Fußball, um in einem zweiten Schritt konstitutive (festgeschriebene Regeln, wie Inventar, Spielfeld, Zeit, Personen, Handlungen), stra-

tegische (taktische Maßnahmen, wie Deckungs- und Angriffsvarianten, Kleingruppentaktik, Individualtaktik) sowie moralische (informelle Verhaltensregeln und Fair-Play-Festlegungen) Regeln zu variieren und diese Variationen vor dem Hintergrund des Originals zu beurteilen. Hierbei wäre es sehr zu begrüßen, wenn die SuS Schiedsrichtertätigkeiten im Unterricht und evtl. im folgendem Turnier übernehmen. Das Vorhaben endet mit einem stufeninternen Fußballturnier, an dem Jungen- und Mädchenmannschaften teilnehmen.

8) Vom Laien zum Profi – Das Erlernen und Anwenden ausgewählter Wurftechniken im Basketball. (ca. 6 Std.)

Die SuS lernen grundlegende Techniken des Basketballs (Korbleger & Korbwurf) und wenden diese in Spielsituationen sinnvoll an. Gleichzeitig beobachten und bewerten die SuS anhand von Beobachtungsbögen die Ausführung der eigenen Wurftechniken.

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
7.1	2	E		2.3		2.1	(1), (2)				1, 2, 3, 4		Unterrichtsbegleitend: Einsatzbereitschaft, Einhalten von Regeln und Vereinbarungen, Teilnahme an Unterrichtsgesprächen Punktuell: Vorstellung und Anleiten eines kulturfremden Spiels
7.2	3	A		3.1	3.2	3.1	1, (2), 3			2	(1)		Unterrichtsbegleitend: individuelle Verbesserung (dokumentiert im Lerntagebuch), Reflexionsfähigkeit, Einsatzbereitschaft Punktuell: Weitsprungwettbewerb, Techniküberprüfung
7.3	3	E		3.4	3.1					1	1, 2, (3), 4,		Unterrichtsbegleitend: Erstellen und einhalten von Regeln und Vereinbarungen, Sozialverhalten, Auswertung der Schülerleistungen in Reflexionsphasen Punktuell: Die Idee und ihre Verschriftlichung sowie Vorstellen des biathletischen Wettkampfs
7.4	5	B, (C)		5.3	5.1, 5.2	5.2		1, (2), (3)	1, 3				Unterrichtsbegleitend: Einhalten der Sicherheitsaspekte, Sozialverhalten, Reflexionsfähigkeit, Einsatzbereitschaft, kriterienorientiertes Feedback Punktuell: Präsentation in der Großgruppe
7.5	6	(A), B		6.1, 6.2	6.1	6.1, (6.2)	(1), (2)	1, 2					Unterrichtsbegleitend: kriterienorientiertes Feedback, Sozialverhalten und Einsatzbereitschaft innerhalb der Gruppe, individuelle Verbesserung Punktuell: Präsentation der Choreografie unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Dynamik und Zeit sowie der individuellen Technik
7.6	7	A		7.2		7.1	2, 3						Unterrichtsbegleitend: individuelle Verbesserung der motorischen Leistung, Einsatzbereitschaft (insbesondere Hilfe beim Auf- und Abbau), Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit mithilfe von Beobachtungsbögen Punktuell: Technik- (Angabe, Smash, Drop und Clear) und Taktiküberprüfung (situationsgerechter Einsatz der genannten Schläge in Wettkampfsituationen)

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
7.7	7	E		7.3	7.3	7.2					1, 2, 3, 4		Unterrichtsbegleitend: Kreativität, individuelle Verbesserung, Beurteilungsfähigkeit, Einhalten der (veränderten) Regeln und Vereinbarungen, Einsatzbereitschaft Punktuell: Spielfähigkeit
7.8	7	A		7.2		7.1	2, 3						Unterrichtsbegleitend: individuelle Verbesserung der motorischen Leistung, Einsatzbereitschaft, Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit mithilfe von Beobachtungsbögen Punktuell: Technik-(Korbleger und Korbwurf) und Taktiküberprüfung (situationsgerechter Einsatz der genannten Würfe in Wettkampfsituationen)

Jahrgangsstufe 8: Unterrichtsthemen und –inhalte (80 Stunden: 64 Stunden Obligatorik / 16 Stunden Freiraum)**1) Wie fit bin ich? Kraft, Koordination und Ausdauer drei Grundformen der Kondition (Schnelligkeit wird hier vernachlässigt). (ca. 9 Std.)**

Die Schülerinnen und Schüler werden in diesem Vorhaben einem Pre- und einem Posttest (Düsseldorfer Fitnesstest) unterzogen. Dieser Test soll Ausgangspunkt sein, um innerhalb des Vorhabens die drei o.g. Grundformen der Kondition gesondert zu thematisieren, indem sie anhand unterschiedlicher Kontraktionsformen (konzentrisch, exzentrisch, isometrisch, schnellkräftig, etc.) sowie Übungsformen generelle Faktoren zur Verbesserung der allgemeinen Kondition herausarbeiten! Am Ende jeder Stunde wird eine progressive Muskelentspannung durchgeführt und dabei deren Funktion und Aufbau erläutert.

2) Der 30-Minuten-Lauf – Gesund und mein Tempo. Die SuS absolvieren einen dreißigminütigen Lauf in einem gleichförmigen Tempo unter Berücksichtigung ihrer eigenen Leistungsfähigkeit. (ca. 4 Std. integriert)

Eingangs (ca. 3 Stunden) erwerben die SuS anhand von unterschiedlichen Spielformen und Trainingsformen eine grundlegende Ausdauer sowie Kenntnisse zu unterschiedlichen Belastungsgrößen (Dauer, Intensität, Umfang, Dichte), um im Rahmen eines Pre-Post-Test-Designs ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu beurteilen. Aufbauend auf den erworbenen Kenntnissen entwickeln die SuS eigene Ausdauerspiele und setzen diese um. Im Rahmen des Vorhabens werden gesundheitlich vertretbare bzw. fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen diskutiert und beurteilt.

3) Laufen, Passen und Fangen – mal anders! Entwicklung eigener Spielformen unter Verwendung alternativer Spielgegenstände wie Indiaca, Tennisball, Leibchen, Kegel, Flummi, Reifen, Unball, Stäbe, Bierdeckel (Kein Fußball, Basketball, Volleyball, Handball!). (ca. 8 Std.)

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln eigene Spielformen, in denen sie allgemeine Grundzüge wie Flugkurven erkennen und spezifische Techniken des Werfens und Fangens ausbilden. Zusätzlich werden taktische Aspekte des Freilaufens im Rahmen der Spielformen gesondert thematisiert. Sollte es im zeitlichen Rahmen möglich sein, kann eine der entwickelten Spielform vertieft werden. Um die Bewegungsintensität angemessen zu gestalten, entwickeln die Schülerinnen und Schüler die Spielformen experimentell.

4) Schluss mit Lustig – Ringe, Barren, Reck und Schwebebalken normgebunden turnen zum Kennenlernen von Übungs- und Lernprozessen sowie grundlegenden methodischen Prinzipien des Lernen. (ca. 15 Std.)

An allen Geräten werden drei vom Schwierigkeitsgrad angemessene Turnelemente mit Hilfe einer methodischen Übungsreihe dargestellt und von den SuS erlernt. Dabei soll ein theoretischer Schwerpunkt die Bewegungsbeschreibung dieser Turnelemente sein. Auch eine schriftliche Abgabe einer solchen Beschreibung kann Teil der Leistungsbewertung innerhalb des UVs darstellen. Anschließend sollen die SuS in Kleingruppen das Gelernte weiter üben, sich dabei helfend und sichernd unterstützen. Abschluss soll

ein Vorturnen an drei von 4 Geräten sein. Für gute Turner/innen ist es sinnvoll, weitere Turnelemente zur Differenzierung anzubieten. Für schwächere Turner/innen mag eine starke Hilfestellung sinnvoll erscheinen, um zumindest eine Bewegungsvorstellung zu erhalten.

5) Trepp auf, Trepp ab – Den Stepper als Fitnessgerät benutzen, um eine gesundheitsorientierte gymnastische Bewegungsabfolge mit aufbauendem Schwierigkeitsgrad zu gestalten. (ca. 10 Std.)

Mit Hilfe von Schrittkarten erarbeiten sich die SuS in Kleingruppen wichtig Grundschrirte weitestgehend selbstständig. Bevor die SuS eine eigene Schrittfolge gestalten sollen, kann der Lehrkörper eine erste kurze Schrittfolge (z.B. 32-64 Zählzeiten) vorstellen. Der Komplexitätsgrad kann durch das Hinzunehmen von Armbewegungen erhöht werden, wodurch auch eine Binnendifferenzierung erreicht werden kann. Ziel des UVs ist eine Klassenchoreographie, welche aus den Ergebnissen aller Kleingruppen (max. 6 Personen) besteht. Um die Bewegungszeit möglichst hoch zu halten und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, sollen die einzelnen Kleingruppen die gesamte Klasse motivierend anleiten. In den Gesprächsphasen sollen die besonderen Merkmal und Formen des Step-Aerobic als Fitnessgymnastik thematisiert werden. (Koordination der Bewegungen, Bewegungsintensität durch Stepperhöhe, Kräftigung und Dehnung von Körperpartien – Muskelketten statt Isolation usw.)

6) Judo – die sanfte Art, den Gegner auf die Matte zu bringen und ihn dort zu halten. (ca. 9 Std.)

Zunächst sollen auf der Grundlage der Unterrichtsinhalte aus Klasse 6 die wichtigsten Regeln zum Kämpfen wiederholt werden. Wesentliche Aspekte stellen in diesem Zusammenhang das faire Mit-

einander sowie die situationsangepasste und regelkonforme Umgangsweise mit den Mitschülerinnen und Mitschülern dar. Hier soll die Entwicklung eines gemeinsamen Regelkatalogs stattfinden, der im weiteren Unterrichtsverlauf ergänzt bzw. vervollständigt werden soll. Über das Erlernen der korrekten Technik des Fallens sollen die SuS diesbezüglich Ängste abbauen. Anschließend sollen den SuS die technisch-koordinativen Fertigkeiten des Haltens, Befreiens und Ausweichens/Blockens/Fintierens vermittelt werden. Die erlernten Techniken werden schließlich in Zweikampfsituationen, im Rahmen von vorgegeben Übungsfolgen erprobt und vertieft. Zur Verbesserung der eigenen Technik beurteilen die SuS die eigene Leistungsfähigkeit sowie die ihrer Mitschüler unter Zuhilfenahme von Beobachtungsbögen. Auf der Grundlage der Kenntnisse über die technische saubere Ausführung der erlernten Fertigkeiten und des erstellten Regelkataloges sollen die SuS in der Lage sein, einen Zweikampf selbstständig zu leiten.

7) Vom Korbwurf zum Spielgewinn -Von der Technik über die Taktik zum Punktgewinn im Basketball. (ca. 7 Std.)

Auf der Basis der in der Stufe 7 erworbenen Wurftechniken, erlernen die SuS anhand beispielhafter Spielsituationen (Abbildung und / oder situativ) grundlegende taktische Elemente (Aufstellung, Manndeckung, Raumdeckung, Blockstellen), die sie gezielt in Wettkampfsituationen anwenden. Ferner erproben die SuS spezifische Verhaltensweisen (Blockstellen / „Pick and Roll“) und wenden Kooperationsformen verbaler (akustische Signale) sowie nonverbaler Art situationsbezogen an. Die SuS erwerben Regelkenntnisse, um diese in Form von Schiedsrichtertätigkeiten bei einem stufeninternen Basketballturnier abschließend anzuwenden.

8) Durchführen allgemeiner und sportartspezifischer Aufwärmübungen im Zusammenhang mit dem fortgeführten Sportspiel Basketball. (ca. 2 Std. integriert)

SuS führen am Anfang einer jeden Stunde ein Aufwärmprogramm durch, das nicht nur den allgemeinen Aufwärmprinzipien gerecht sowie die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur).

wird, sondern auch den Anforderungen des speziellen Aufwärmens für das Sportspiel Basketball entspricht (Zum sportartspezifischen Aufwärmen gehört das Dehnen sowie Kräftigen der oberen bzw. unteren Extremitäten

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
8.1	3			1.3									Unterrichtsbegleitend: Individuelle Verbesserung von Kraft, Koordination und Ausdauer, der drei Grundformen der Kondition. Einsatzbereitschaft, theoretisches Grundlagen Wissen zu den verschiedenen Kontraktionsformen/ Übungsform zur Verbesserung der Kondition Punktuell: Pre- und Posttest (Düsseldorfer Fitnesstest)
8.2	3			1.2, 3.3	1.1	1.1, 1.2	1		(2)				Unterrichtsbegleitend: Einsatzbereitschaft in unterschiedlichen Spielformen und Trainingsformen für eine grundlegende Ausdauer, theoretische Kenntnisse zu unterschiedlichen Belastungsgrößen (Dauer, Intensität, Umfang, Dichte), Individuelle Verbesserung und Teamfähigkeit Planung und Durchführung von entwickelten Ausdauserspielen, Reflexion von fragwürdigen Körperidealen Punktuell: 30 min-Lauf im gleichförmigen, individuellen Tempo
8.3	2	E, (A)		2.1, 2.2	2.1		(1)		(3)	1, 2	1, 2, 3, 4	2	Unterrichtsbegleitend: Einsatzbereitschaft bei der Bewegungsinintensität von selbständig entwickelten Spielformen, experimentelle Kreativität, Teamfähigkeit bei der Planung einer alternativen Spielform bei der, Reflexion taktischer Grundlagen (z.B. Freilaufen) und der Eigenschaften des zur Verfügung stehenden vielfältigen Materials Punktuell: Organisation und Durchführung eines Klassenspiels zum dem Schwerpunkt Werfen, Laufen, Fangen mit vielfältigen Materialien

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
8.4	5	D, (A)		5.1, (5.4)	5.3		2, 3		(1), (2)	1, 2			Unterrichtsbegleitend: motorisches Erlernen der Übungsgeräte - Ringe, Barren, Reck und Schwebebalken- in methodischen Übungsreihen von leichten zu komplexen Bewegungsabläufen (normgebundenes Turnen), Theoretisches Wissen: Bewegungsbeschreibung dieser Turnelemente; individuelle Verbesserung und Reflexion von eigenen Bewegungsabläufen, Sozialverhalten durch kriterienorientierte Rückmeldungen an die MitschülerInnen, Hilfestellung Punktuell: Präsentation eines Bewegungsablaufes je Gerät (möglichst 3 von 4 der genannten Geräte)
8.5	6	B, (F)		6.3, 6.4	6.1			(1), 2, 3				2, 3	Unterrichtsbegleitend: motorische Darlegung von Schrittfolgen sowie theoretische Grundkenntnisse zum Stepper (Erhöhung der Intensität durch Stepperhöhe, Koordination...) zur Entwicklung eigener Gruppenchoreographie, Kreativität, Teamfähigkeit Punktuell: Durchführung einer Klassenchoreographie
8.6	9	C, E		9.1, 9.2	9.1, 9.2	9.1, 9.2			1, 2, 3		1		Unterrichtsbegleitend: Sozialverhalten, Einhaltung von Kampfregeln, Angstabbau, individuelle Verbesserung der eigenen Technik, eigenständige Durchführung von Zweikämpfen/Turnieren Punktuell: Technik- und Theorieprüfung von Würfeln
8.7	7	E		7.1, 7.2, (7.3)	7.1, 7.2, 7.3	(7.2)	2				1, 4		Unterrichtsbegleitend: motorisches Erlernen grundlegender taktische Grundelemente und deren Reflexion im Team, Teamfähigkeit durch Verwendung akustischer und nonverbaler Kommunikationsformen, Darlegung von Regelkenntnissen in der Schiedsrichtertätigkeit, Fairness, Einsatzbereitschaft Punktuell: Durchführung eines stufeninternen Basketballturniers mit Schülerschiedsrichtern, Anwendung basketballspezifischer Verhaltensweisen (Blockstellen..., in einer Spielsituation)
8.8	1	A, (F)		1.1	1.1		1			1		1	Unterrichtsbegleitend: Beobachten der individuellen Ausführung und Struktur des Aufwärmens

Klasse 9: Unterrichtsthemen und –inhalte (80 Stunden: 56 Stunden Obligatorik / 24 Stunden Freiraum)**1) Nicht weit werfen, sondern stoßen. Kennenlernen der Grobform des Kugelstoßens als eine weitere Leichtathletische Disziplin. (ca. 6 Std.)**

Die SuS dokumentieren und reflektieren die eigenen Fortschritte in der neuen Technik Kugelstoßen, indem sie selbstständig für ihre Verbesserung üben und ihre Leistungsentwicklung in jeder Stunde dokumentieren.

2) Auf die Plätze, Fertig, Sprung II. Vertiefung der Schwimmtechniken Kraul und Brust mit der Fokussierung auf Atmung, Start und Wende. (ca. 12 Std.)

Die SuS beschreiben einzelne Bewegungsmerkmale des Starts, der Atmung bzw. der Wende des Brust- sowie des Kraulschwimmens, ordnen diese einzelnen Phasen zu, erläutern deren Funktionen und führen diese sicher aus.

3) Auf zu neuen Ufern – Das Ausdauerschwimmen. Die SuS schwimmen dreißig Minuten ohne Unterbrechung in einem gleichförmigen Tempo zur Schulung der Ausdauerfähigkeit im Schwimmen unter Berücksichtigung ihrer eigenen Leistungsfähigkeit. (ca. 4 Std. integriert)

Die SuS wenden grundlegende Techniken in Bauch- und Rückenlage an, um dreißig Minuten ohne Unterbrechung in einem gleichförmigen Tempo unter Berücksichtigung ihrer eigenen Leistungsfähigkeit zu schwimmen. Ferner erläutern sie grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens (ohne Unterbrechung, gleichförmiges Tempo, Atmung, eine Schwimmtechnik), bereiten sich auf die

gesundheitsbezogene Langzeitausdauerbelastung (dreißig Minuten) selbstständig und individuell vor und beurteilen sie anhand im Kurs entwickelter Kriterien (ohne Unterbrechung Schwimmen, Zeit, Schwimmtechnik).

4) Die Rettungsschwimmer vom Ransberg – Von der Selbstrettung zur Fremdrettung (ca. 6 Std.)

Die SuS finden, benennen, erläutern und wenden grundlegende Maßnahmen zur Selbstrettung und Fremdrettung an (siehe kombinierte Übungen in der Leistungsbewertung).

5) Über Stock und Stein - Von der turnerischen Überwindung von Hindernissen zum Durchlaufen eines Parcours zur selbstständigen Erarbeitung und Auseinandersetzung mit der neuen Bewegungserfahrung und dem eigenen Sicherheitsbewusstsein. (ca. 8 Std.)

Nach der Vorstellung und Wiederholung elementarer Sicherheitsgriffe und Hilfestellungen erarbeiten sich die SuS in Kleingruppen grundlegende Techniken des „Le Parkour“. Die SuS sollen ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen reflektieren, Wagnissituationen einschätzen und daraufhin einen selbst gewählten Parcours mit den ihren Leistungsvoraussetzungen entsprechenden Techniken sachgerecht durchlaufen. Bei der Benotung sollen auch Hilfestellung und Sicherheitsaspekte einbezogen werden.

6) Ballkünstler und Tänzer – ein Widerspruch? Die Verbindung von Ball und Tanz zur Erweiterung der Bewegungs- und Ge-

staltungsqualität unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien „Raum“ und „Zeit“ (ca. 12 Std.)

Die SuS erlernen selbstständig bspw. mit der Methode des Gruppenpuzzles oder in Form des Stationenlernens ausgewählte Grundtechniken des BallKoRobics, um daraufhin eine Gruppenchoreographie in Kleingruppen zu gestalten. Um den Schwierigkeitsgrad oder die Komplexität der Bewegung bzw. der Choreographie zu erhöhen, sollen schwerpunktmäßig die Gestaltungskriterien Raum und Zeit näher erläutert und berücksichtigt werden. Da diesem Inhaltsbereich das Vorführen immanent ist, sollten immer wieder Zwischenpräsentationen eingefügt werden, in denen sich die SuS gegenseitiges Feedback nach vorgegebenen Kriterien geben sollen.

7) Punkt, Satz, Sieg – Von der Technik über die Taktik zum Punktgewinn im Badminton. (ca. 8 Std.)

Nach der Wiederholung der in der Stufe 7 erworbenen Techniken erlernen die SuS anhand beispielhafter Spielsituationen grundlegende taktische Elemente (Angriffstaktik: Gegner aus der zentralen Position herausnehmen durch kurz-lang bzw. rechts-links Spiel, Abwehrtaktik: schnelle Wiedereinnahme der zentralen Position), die sie gezielt in Wettkampfsituationen anwenden. Ferner erproben die SuS spezifische Verhaltensweisen im Badminton-Doppel (Einführung des kurzen Aufschlags, Kompassnadelprinzip) und wenden Kooperationsformen verbaler sowie nonverbaler Art situations-

bezogen an. Die SuS erwerben Regelkenntnisse, um Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen zu können. Das Vorhaben wird mit einem stufeninternen Einzel- und / oder Doppeltturnier abgeschlossen, das von den SuS selbstständig organisiert und durchgeführt wird.

8) Heute liegt die Schule auf Eis! Schulausflug der Stufe / Klassen ins Eissportzentrum Grefrath. (ca. 3 Std.)

Für den Ausflug entwickeln die SuS vorbereitend gemeinsam Sicherheitsregeln, die sie im Rahmen des Ausflugs und auf dem Eis anwenden. Ferner erlernen / erproben die SuS die Technik des Eislaufens und erläutern zentrale Bewegungsmerkmale. Dabei zeigen sie mögliche Hilfestellungen (gegenseitig Stützen / Handhalten / Ziehen / Schieben / Bande) auf und verwenden diese bei der praktischen Ausführung. Abschließend lernen die SuS verschiedene Bereiche des Eislaufens kennen, indem sie ein grundlegendes Element des Eiskunstlaufens (Pirouette, einbeiniges Fahren, einfache Sprünge), eine Slalom-Gruppenstaffel sowie einfache Elemente des Eisschnelllaufens erproben, perspektivisch unterscheiden und beurteilen. Dabei soll auch der Fokus auf situative Anforderungen (verringerte Abstände im Slalom, zunehmende Komplexität der Sprünge, plötzliches Bremsen bzw. Ausweichen) gerichtet werden, so dass die SuS in die Lage versetzt werden, das eigene Leistungsvermögen sowie das eigene Angstempfinden zu beurteilen.

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
9.1	3			3.2	3.2	(3.1)	2, 3			(2), 3			Unterrichtsbegleitend: individuelle Verbesserung, selbstorganisiertes Lernen Punktuell: Stoßweite, Standstoßtechnik, Dokumentation des Lernerfolgs, z.B. durch ein Lerntagebuch
9.2	4	A		4.2, 4.4			1, 3						Unterrichtsbegleitend: theoretische Leistungen in Form von Bewegungsbeschreibungen und Funktionsanalysen bei Startsprung, Kippwende und Atmung beim Brust- und Kraulschwimmen Punktuell: Techniküberprüfung von Startsprung und Kippwende sowie die Technik des Brust- und Kraulschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
9.3	4	D		4.1, 4.3	4.1	4.1	(2)			1		2	Unterrichtsbegleitend: Einsatzbereitschaft, individuelle Verbesserung, selbstständige Vorbereitung auf den Abschlusstest Punktuell: 30 Minuten schwimmen
9.4	4	F		4.4			(1)				(1)	1, 3	Unterrichtsbegleitend: Theoretische Leistungen, Einsatzbereitschaft, Sozialverhalten, Einhalten von Regeln und Vereinbarungen Punktuell: Befreiungsgriffe, Maßnahmen zur Fremdreitung (Kombinierte Übung: 15m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2m Tiefe abtauchen und 2 kleine Tauchringe heraufholen anschließend Ringe fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, Rückweg 15m Schleppen eines Partners, sichern des Geretteten durch Festhalten am Beckenrand) Maßnahmen der Selbstrettung (Kombinierte Übung: Fußsprung ins Wasser, 4min Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegung; 6min langsames Schwimmen mit Lagenwechsel und abschließend Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen)
9.5	5	C, (B)		5.1, 5.2, 5.4	5.1, 5.2	5.1		(1), (3)	1, 2, 3				Unterrichtsbegleitend: Sicherheitsaspekte und Hilfestellungen, Einsatzbereitschaft insbesondere Hilfe beim Auf- und Abbau, Einhalten von Regeln und Vereinbarungen, Wagnissituationen eingehen, Selbsteinschätzung Punktuell: Durchlauf eines Parcours (Bewertungskriterien: Technik, fließende Bewegungsabläufe, Schwierigkeitsgrad)

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)	Leistungsbewertung
9.6	6	B		6.2, 6.3	6.1	6.1, 6.2	1, 2	1, 2, 3					Unterrichtsbegleitend: kriterienorientiertes Feedback, Sozialverhalten und Einsatzbereitschaft innerhalb der Gruppe, individuelle Verbesserung, Punktuell: Präsentation der Choreografie unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Raum und Zeit sowie der individuellen Technik
9.7	7	E		7.1, 7.2, (7.3)	7.1, 7.2, 7.3	(7.2)	2				1, 4		Unterrichtsbegleitend: Regelkenntnisse, theoretische Kenntnisse der Einzel- und Doppeltaktiken, individuelle Verbesserung, Einsatzbereitschaft insbesondere Hilfe beim Auf- und Abbau, Zusatzleistung in Form von Organisation eines Badmintonturniers und Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten im Unterrichtsverlauf Punktuell: Kombinierte Übung (Sportiv S...), Doppelspielfähigkeit und kurzer Aufschlag
9.8	8	A, C		8.1, 8.2	8.1	8.1, 8.2	1, 2		1, 2, 3		1		Unterrichtsbegleitend: individuelle Verbesserung der eigenen Technik in einfachen und komplexen Bewegungsabläufen (Sprünge) im Eislaufen, Nutzung möglicher Hilfestellungen (Sozialverhalten) Angstabbau durch methodisches Wissen vom einfachen, langsamen zu schnellen und/ oder komplexen Bewegungsabläufen, Punktuell: motorische individuelle Leistungen unter Zeitdruck und im Team im Gruppenslalom erbringen und beurteilen sowie Reflexion der Sicherheitsaspekte