

Stundenumfang	Unterrichtseinheit/Inhalte	Vernetzung mit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• anderen Fächern</li> <li>• Konzept Medien-bildung</li> <li>• Konzept Sprach-bildung</li> <li>• Konzept Berufs- und Studienorientierung</li> </ul>	Kompetenzerwerb Niveaustufe D	Kompetenzerwerb Niveaustufe E	Kompetenzerwerb Niveaustufe F
20-25 Std.	<p><b>Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen, Stoßen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie sportliches Können verbessern</li> <li>• faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden</li> <li>• Bewegungsabläufe beobachten und Fehlerkorrekturen durchführen</li> </ul>	<p><i>Biologie:</i> Atemtechniken im Sport</p> <p><i>Mathematik:</i> geometrische Situationen, z.B. Wurfparabel</p> <p><i>Physik:</i> Bewegungen/Techniken im Sport erklären</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 75m Lauf</li> <li>• Dauerläufe über 20 Minuten</li> <li>• Weiten orientierte Sprungübungen</li> <li>• Anlaufgestaltung</li> <li>• Wurfspiele</li> <li>• Festigung des Weitwurfs mit unterschiedlichen Geräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100m Lauf</li> <li>• Dauerläufe über 20-30 Minuten</li> <li>• Staffellauf (Rundenstaffel)</li> <li>• Absprung aus der Zone und vom Balken</li> <li>• Weitsprungtechniken probieren und auswählen (Hangsprung, Schrittweltsprung, Laufsprung)</li> <li>• Werfen und Stoßen mit vers. Geräten</li> <li>• Schlagwurftechnik beim Weitwerfen mit Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschleunigungsläufe, Tempowechsel und Steigerungsläufe</li> <li>• Leistungsläufe über 800m</li> <li>• Hochsprungtechniken probieren und auswählen: Flop und Straddle</li> </ul>
20-25 Std.	<p><b>Turnen – Bewegen an Geräten:</b> Sprung, Bodenturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungserfahrungen weiterentwickeln</li> <li>• Bewegungsabläufe beobachten und Fehlerkorrekturen</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> Bewegungen/Techniken im Sport erklären</p> <p><i>Musik:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe Niveaustufe D in Klasse 7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe Klasse 7 (E-Niveau)</li> <li>• Elemente aus Klasse 7/8 flüssig turnen</li> <li>• Rondat, Handstützüberschlag, Sprungrolle, Handstand-Abrollen</li> <li>• mit Anlauf ein- und beidbeinig über Hindernisse</li> </ul>	

	<p>durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden</li> <li>• Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren</li> </ul>	<p>Rhythmusgefühl entwickeln und musikalische Begleitung von Bewegungen</p>		<p>springen und sicher landen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen Sprung über Hindernisse umsetzen, sicher landen und ggf. eine Folgebewegung anschließen</li> <li>• Sprunghocke, Grätsche</li> <li>• Bewegungsfolgen mit Elementen unter Anleitung gestalten und präsentieren</li> <li>• Hindernisturnen</li> <li>• Paar- und Gruppenturnen (synchron)</li> </ul>	
10-15 Std.	<p><b>Fitness:</b> Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen</li> <li>• Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen erwerben und entwickeln</li> </ul>	<p><i>Biologie:</i> Energiebereitstellung des Körpers Muskelaufbau Pulsmessung in Ruhe und Belastung</p> <p><i>Kunst/Deutsch:</i> Gestaltung von Stationskarten</p> <p><i>WAT:</i> gesunde Ernährung</p> <p><i>Musik:</i> funktionale Musik (Entspannung/Aktivierung durch Musik)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe Niveaustufe D in Klasse 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuit-Training mit unters. Schwerpunktsetzung</li> <li>• Funktionsgymnastik</li> <li>• Jonglieren</li> <li>• Koordinationsübungen mit Bällen und anderen Geräten (z.B. Koordinationsleiter, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner- und Gruppenübungen zur Kräftigung</li> <li>• Aerobic</li> <li>• Zumba</li> <li>• beidseitiges Üben</li> <li>• Reise durch den Körper</li> <li>• Yogaübungen</li> </ul>
20-25 Std.	<p><b>Sportspiele:</b> z.B. Volleyball, Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln</li> <li>• mit Sieg/Niederlage umgehen lernen</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> Bewegungen/Techniken im Sport erklären</p> <p><i>Englisch/Deutsch:</i> Vorbilder, Idole, Stars im</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe Niveaustufe D in Klasse 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regelgerecht und funktional das Spielobjekt annehmen, abspielen und führen</li> <li>z.B. oberes und unteres Zuspiel in spielnahen Situationen anwenden können</li> <li>z.B. Passen und Fangen sowie Prellen in spielnahen Situationen anwenden</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln entwickeln, anpassen und anwenden</li> </ul>	Sport		<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus unters. Tempi und Bewegungsrichtungen zielführend abschließen z.B. unter Einfluss des Gegners (im Spiel) den Ball im Feld unterbringen (z.B. Angriffsschlag) z.B. Torwürfe (z.B. Sprungwurf)</li> <li>• freie Räume, die Bewegungsrichtung eines Spielobjekts sowie der Mitspieler erkennen und diese für den Spielverlauf in Offensive und Defensive nutzen</li> <li>• einfache Finten funktional anwenden</li> </ul>
10-15 Std.	<p><b>Gymanstik/Tanz – Bewegungsfolgen gestalten und darstellen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kooperativ in Gruppe handeln</li> <li>• mit Formen der Bewegung kreativ und produktiv umgehen</li> <li>• Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen, Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen</li> </ul>	<p><i>Musik:</i> Notation und Aufnahmetechnik funktionale Musik (Entspannung/Aktivierung)</p> <p><i>Physik:</i> Bewegungen im Sport beschreiben und erklären</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine vorgegebene Bewegungs-folge nach vorgegebenen Kriterien präsentieren</li> <li>• eine vorgegebene Bewegungs-folge mit mind. einem Gegenstand kontrolliert ausführen</li> <li>• einfache Bewegungsfolgen nach einem Rhythmus präsentieren</li> <li>• Geräte: Ball, Reifen, Seil</li> <li>• Gesellschaftstanz, Hip-Hop, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Bewegungsfolge nach gemeinsamen unter Anleitung erarbeiteten Kriterien gestalten und präsentieren</li> <li>• gymnastische Grundformen (Gehen, Laufen, Springen, Federn, Schwingen, Drehen, Stände) ausführen, variieren und kombinieren</li> <li>• eine Bewegungsfolge mit einem oder mehreren Handgeräten unter Anleitung gestalten und präsentieren</li> <li>• eine Bewegungsfolge nach einem Rhythmus mit einer Partnerin/einem Partner oder in der Gruppe unter Anleitung gestalten und präsentieren</li> <li>• Geräte: Ball, Reifen, Seil, Keulen, Band</li> </ul>
10-15 Std.	<b>Fakultative Lernangebote nach Bedarf der Lerngruppe</b>			

Stundenumfang	Unterrichtseinheit/Inhalte	Vernetzung mit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• anderen Fächern</li> <li>• Konzept Medien-bildung</li> <li>• Konzept Sprach-bildung</li> <li>• Konzept Berufs- und Studienorientierung</li> </ul>	Kompetenzerwerb Niveaustufe E	Kompetenzerwerb Niveaustufe F	Kompetenzerwerb Niveaustufe G
20-25 Std.	<p><b>Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen, Stoßen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen, Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen</li> <li>• Bewegungserfahrungen weiterentwickeln</li> <li>• sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie sportliches Können verbessern</li> </ul>	<p><i>Biologie:</i> Atemtechniken im Sport Puls- und Blutdruckmessungen bei Ruhe und Belastung</p> <p><i>Physik:</i> Bewegungen/Techniken im Sport erklären und verstehen</p> <p><i>Mathematik:</i> geometrische Situationen, z.B. Wurfparabel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100m Lauf</li> <li>• Dauerläufe über 20-30 Minuten</li> <li>• Staffellauf (Rundenstaffel)</li> <li>• Absprung aus der Zone und vom Balken</li> <li>• Weitsprungtechniken probieren und auswählen (Hangsprung, Schrittweltsprung, Laufsprung)</li> <li>• Werfen und Stoßen mit vers. Geräten</li> <li>• Schlagwurftechnik beim Weitwerfen mit Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschleunigungsläufe, Tempowechsel und Steigerungsläufe</li> <li>• Leistungsläufe über 800m</li> <li>• Hochsprungtechniken probieren und auswählen: Flop und Straddle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vers. Disziplinen unter wettkampfnahen Bedingungen durchführen</li> <li>• Vergleich vers. Weitsprungtechniken (Schrittsprung, Hangsprung, Laufsprung, etc.)</li> <li>• Kugelstoßen aus dem Angleiten (Seitstoßtechnik)</li> </ul>
20-25 Std.	<p><b>Turnen – Bewegen an Geräten:</b> Ringe, Hindernisturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe beobachten und Fehlerkorrekturen durchführen</li> <li>• Helfen und Sichern im</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> Bewegungen/Techniken im Sport erklären</p> <p><i>Musik:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rhythmisch Schwingen, Drehen unter Anleitung Bewegungsfolge turnen</li> <li>• Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen (Parcours/Hindernisturnen)</li> <li>• Boden, Sprung, Balken, Stufenbarren</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kipphang</li> <li>• Paar- und</li> </ul>

	<p>Lern- und Übungsprozess anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren</li> <li>• Übungs- und Wettkampfstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig herrichten</li> </ul>	<p>Rhythmusgefühl entwickeln und musikalische Begleitung von Bewegungen</p>	<p>selbstständige, flüssig Übungsausführung und Gestaltung von Bewegungsfolgen</p>	<p>Gruppenturnen, synchron am Boden und an unters. Geräten</p>
20-25 Std.	<p><b>Sportspiele:</b> z.B. Basketball, Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln entwickeln, anpassen und anwenden</li> <li>• Kooperativ in Gruppen/Mannschaft handeln</li> <li>• Spielfähigkeit verbessern, vertiefen</li> <li>• Mit Sportgeräten und Material sachgerecht umgehen</li> </ul>	<p><i>Englisch:</i> Vorbilder, Idole, Stars im Sport</p> <p><i>Mathematik:</i> geometrische Situationen, z.B. Wurfparabel</p> <p><i>Physik:</i> Bewegungen/Techniken beschreiben, erklären, verstehen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regelgerecht und funktional das Spielobjekt annehmen, abspielen und führen z.B. Richtungs- und Tempowechsel beim Dribbling z.B. Anwendung Clear und Drop im Spiel</li> <li>• aus unters. Tempi und Bewegungsrichtungen zielführend abschließen z.B. Korbwurf (z.B. Sprungwurf, Standwurf, Korbleger)</li> <li>• freie Räume, die Bewegungsrichtung eines Spielobjekts sowie der Mitspieler erkennen und diese für den Spielverlauf in Offensive und Defensive nutzen</li> <li>• einfache Finten funktional anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Spiel trotz gegnerischer Einwirkung zielführend abschließen</li> <li>• abgestimmte unters. individual- und gruppen-/mannschaftstaktische Verhaltensweisen in offensiven und defensiven Situationen anwenden z.B. Rebound in Abwehr und Angriff z.B. Spiel am Netz</li> <li>• vers. Finten funktional anwenden z.B. Finten mit/ohne Ball</li> </ul>
10-15 Std.	<p><b>Gymnastik/Tanz – Bewegungen gestalten und</b></p>			

	<p><b>darstellen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren</li> <li>• kooperativ in Gruppe handeln</li> <li>• mit Formen der Bewegung kreativ und produktiv umgehen</li> </ul>	<p><i>Musik:</i> Notation und Aufnahmetechnik funktionale Musik (Entspannung/Aktivierung)</p> <p><i>Physik:</i> Bewegungen im Sport beschreiben und erklären</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Bewegungsfolge nach gemeinsamen unter Anleitung erarbeiteten Kriterien gestalten und präsentieren</li> <li>• gymnastische Grundformen (Gehen, Laufen, Springen, Federn, Schwingen, Drehen, Stände) ausführen, variieren und kombinieren</li> <li>• eine Bewegungsfolge mit einem oder mehreren Handgeräten unter Anleitung gestalten und präsentieren</li> <li>• eine Bewegungsfolge nach einem Rhythmus mit einer Partnerin/einem Partner oder in der Gruppe unter Anleitung gestalten und präsentieren</li> <li>• Geräte: Ball, Reifen, Seil, Keulen, Band</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsfolge nach gemeinsam erarbeiteten Kriterien selbstständig gestalten und präsentieren</li> <li>• Bewegungsfolge mit einem oder mehreren Handgeräten selbstständig gestalten und präsentieren</li> <li>• Bewegungsfolge nach Rhythmus mit einer Partnerin/einem Partner oder in der Gruppe selbstständig gestalten und präsentieren</li> <li>• Kombination zweier Handgeräte in Gruppenarbeit</li> </ul>
<p>10-15 Std.</p>	<p><b>Fakultative Angebote nach Bedarf der Lerngruppe</b></p>			