

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: ca. 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
<b>Thema des UV:</b> Wir bereiten uns auf den Ausdauerntag vor – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		
<b>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		<b>Inhaltsfeld:</b> <b>d – Leistung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobe Ausdauerfähigkeit</li> <li>• traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</li> </ul>	<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</li> <li>• Leistungsverständnis im Sport</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen</li> <li>• alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>Die SuS können...</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben</li> </ul> <b>MK</b> - <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen</li> <li>• den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren</li> </ul>	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelle aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit</li> <li>• Methoden des Ausdauertrainings kennenlernen und anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Sportunterricht und in der Freizeit</li> <li>• Individualisierung des Anforderungsniveaus</li> </ul>	<p><b>Reflektierte Praxis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer- und Intervallläufe</li> <li>• Geländeläufe (z.B. am Naturpark)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anaerob/aerob</li> <li>• Pulsmessung</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Durchhaltevermögen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine läuferische Langzeitausdauer (bis 30 Minuten) ohne Unterbrechung erbringen</li> </ul>

<b>Jahrgangsstufe: 9</b>	<b>Dauer des UVs: ca. 14</b>	<b>Nummer des UVs im BF/SB: 3.1</b>
<b>Thema des UV:</b> Fit fürs Sportabzeichen – einen leichtathletischen Wettkampf organisieren und durchführen		
<b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>	<b>Inhaltsfeld: d – Leistung</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>• traditionelle leichtathletische Wettkämpfe</li> </ul>	<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigkeitensniveau ausführen</li> <li>• einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>Die SuS können...</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren.</li> </ul> <b>UK</b> -	

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<b>Methodische Entscheidungen</b>	<b>Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe</b>	<b>Leistungsbewertung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• einen leichtathletischen Wettkampf mit dem Ziel, das Sportabzeichen zu erlangen, organisieren</li> <li>• Abnahme des deutschen Jugendsportabzeichens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständige Planung und Durchführung von leichtathletischen Wettkämpfen in Kleingruppen</li> <li>• Einhalten von normierten Wettkampfbedingungen</li> </ul>	<p><b>Reflektierte Praxis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung der Vorgaben des Deutschen Jugendsportabzeichens (siehe Vorgaben <a href="https://www.deutsches-sportabzeichen.de">https://www.deutsches-sportabzeichen.de</a>)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe:</b></p> <p>-</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Fairness</li> <li>• Kooperationsbereitschaft</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportabzeichen</li> <li>• Benotung in einzelnen Bereichen: Bronze=3, Silber=2, gold=1</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
<b>Thema des UV:</b> Die Halle ist mein Spielplatz – Erlernen von grundlegenden Elementen der Trendsportart Le Parkour vor dem Hintergrund der Wagniserziehung		
<b>BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen</b>	<b>Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</li> </ul>	<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handlungssteuerung</li> <li>Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren</li> <li>Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>Die SuS können...</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern</li> <li>emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben</li> <li>die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden</li> <li>Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern.</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<b>Methodische Entscheidungen</b>	<b>Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe</b>	<b>Leistungsbewertung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen von Bewegungstechniken verschiedener Schwierigkeitsgrade</li> <li>• grundlegende Sicherheits- und Verhaltensregeln für das freie Turnen</li> <li>• Thematisierung Wagnis vs. Risiko</li> <li>• Entwicklung eines eigenen Hindernisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• freie Übungsphasen</li> <li>• ausprobierendes Lernen</li> <li>• Bewegungskarten</li> <li>• Nutzen von Geländegegebenheiten draußen</li> </ul>	<p><b>Reflektierte Praxis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationen zum Balancieren</li> <li>• Wandsprünge</li> <li>• Überquerungen</li> <li>• Präzisionssprünge</li> <li>• u.a.</li> <li>• Sicherheitserziehung: Wagnis-Risiko!</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wagnis-Risiko</li> <li>• Hilfestellungen</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständiges Üben und Kontinuität im Übungsprozess</li> <li>• Anwendung von Hilfestellungen</li> <li>• Einbringen in Gruppenarbeitsprozesse</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation eines Runs unter vorgegebenen Kriterien an selbst gewählten Stationen</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: ca. 14	Nummer des UVs im BF/SB: 6.1
<b>Thema des UV:</b> Ball, Band, Reifen oder Seil – Eine Einzelchoreographie mit dem Handgerät erarbeiten und präsentieren		
<b>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</b>		<b>Inhaltsfeld:</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</li> </ul>	<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Präsentation von Bewegungsgestaltungen</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b>  <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b>  <b>Die SuS können...</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen</li> <li>das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtung) beschreiben</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten</li> <li>kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen</li> <li>gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.</li> </ul>	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erproben verschiedener Handgeräte</li> <li>• Erarbeiten von Schritten mittels Bewegungskarten</li> <li>• Bewegungselemente kombinieren</li> <li>• eine Choreografie zusammenstellen und präsentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben der Grundelemente in Kleingruppen</li> <li>• Erlernen von Grundschritten mithilfe von Bewegungs- und Bildkarten</li> <li>• Erarbeiten einer Choreografie in Einzelarbeit</li> </ul>	<p><b>Reflektierte Praxis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundrepertoire der Rhythmischen Sportgymnastik</li> <li>• rhythmisches Bewegen im Takt der Musik mit Handgerät</li> <li>• wirkungsvoller Einsatz des Handgerätes</li> <li>• Erstellen einer Gruppenchoreografie</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus</li> <li>• Außenwirkung</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Nutzen von Hilfsmitteln</li> <li>• Selbstständigkeit in der Erarbeitung einer Choreografie</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der Choreografie</li> </ul>

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
<b>Thema des UV:</b> Das ist komisches Basketball – Kennenlernen grundlegender Spielprinzipien von alternativen Sportspielen am Beispiel Korbball oder Tchoukball		
<b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>		<b>Inhaltsfeld:</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</li> </ul>	<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Interaktion im Sport</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>Die SuS können...</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen</li> <li>Koordinationsfähigkeit schulen (v.a. Orientierungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit)</li> <li>Analyse gruppen- und teamtaktischen Verhaltens (digital)</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.</li> </ul>	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen alternativer Sportspiel mit neuer Spielidee</li> <li>• Spiele mit geschlechterheterogenen Mannschaften</li> <li>• körperkontaktlose Spiele</li> <li>• Gruppentaktisches Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• angeleitete Einführung in die neue Sportart</li> <li>• spielorientierter Aufbau der Reihe</li> </ul>	<p><b>Reflektierte Praxis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelwerke</li> <li>• ggf. Technikübungen im Tchoukball</li> <li>• Koordinationsfähigkeit (Orientierungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit)</li> <li>• mannschaftsdienliches Spielverhalten (auch digital)</li> <li>• Schiedsrichterverhalten</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frame</li> <li>• Schiedsrichterzeichen</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teamorientiertes Verhalten</li> <li>• faires Spielen</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taktisches Verhalten beim Zielspiel</li> <li>• Überprüfung der Spielfähigkeit anhand der erarbeiteten taktisch-spielerischen Kriterien</li> </ul>