

„Schuleigener Lehrplan“ für die Klassen 5-9

Planungsraster „Schuleigener Lehrplan“ Jahrgangsstufe 5

Bewegungsfeld/Sportbereich (1-9)	Inhaltsfelder (a-f)	Thema Unterrichtsvorhaben	Std.	Kompetenzerwartungen		
				Bewegungs- Wahrnehmungs- kompetenz (BWK)	Methoden- kompetenz (MK)	Urteilskompetenz (UK)
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.1, 3.2, 3.3)	a, f	1) Die Bewegungsvielfalt des Laufens erfahren/das erholsame und ausdauernde Laufen erfahren und erweitern	12	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen. (6 BWK 3.1) • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen. (6 BWK 3.2) • beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. (6 BWK 3.3) 	<ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen. (6 MK 3.1) • grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. (6 MK 3.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • die individuelle Gestaltung des Laufempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen. (6 UK 3.1)
		2) Weitwerfen... ist gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann - BJS - Mehrkampf	8			

				<ul style="list-style-type: none"> einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. (6 BWK 3.4) 		
Bewegen an Geräten – Turnen (5.1, 5.2)	a, e	<p>3) Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen</p> <p>4) Schwingen, Stützen und Springen – Vielfältig an Geräten turnen – Bewegungskoordination sowie helfen und sichern offene Bewegungsaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsgefühl - Geschicklichkeit - Beweglichkeit und Kraft fördern 	12 8	<ul style="list-style-type: none"> eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten. (6 BWK 5.1) technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben. (6 BWK 5.2) in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. (6 BWK 5.4) 	<ul style="list-style-type: none"> Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben. (6 MK 5.1) 	<ul style="list-style-type: none"> turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten. (6 UK 5.1)
Spielen in und mit Regelstrukturen (7.2)	a, e, d	<p>5) Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen</p> <p>Grundlagen für die allgemeine Spielfähigkeit und Förderung der Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basketball (Winter) - Fußball (Sommer) 	20	<ul style="list-style-type: none"> grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern. (6 BWK 7.1) sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung 	<ul style="list-style-type: none"> einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden. (6 MK 7.1) grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen. (6 UK 7.1)

				<p>von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten. (6 BWK 7.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären. (6 BWK 7.3) • ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. (6 BWK 7.4) 	(6 MK 7.2)	
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9.1)	a, e	6) Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und miteinander Kämpfen	15	<ul style="list-style-type: none"> • normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. (6 BWK 9.1) • sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern (6 BWK 9.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. (6 MK 9.1) • durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen. (6 MK 9.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. (6 UK 9.1)
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4.1)	a, c	7) Erfahren von Kunststücken im Wasser zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen – Ängste abbauen und Vertrauen erleben und	6	<ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und 	<ul style="list-style-type: none"> • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und 	<ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten

		<p>erfahren</p> <p>8) Vom Bauch auf den Rücken – beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern</p> <p>9) Wasserspringen ohne Angst und Übermut – Durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten (Einführung Startsprung)</p>	<p>6</p> <p>8</p>	<p>Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen. (6 BWK 4.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen. (6 BWK 4.2) 	<p>grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. (6 MK 4.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden. (6 MK 4.2) 	<p>beurteilen. (6 UK 4.1)</p>
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6.1, 6.4)</p>	<p>a, b</p>	<p>10) Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben. (6 BWK 6.1) • grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden. (6 BWK 6.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen. (6 MK 6.1) • einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. (6 MK 6.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten. (6 UK 6.1)

Planungsraster „Schuleigener Lehrplan“ Jahrgangsstufe 6

Bewegungsfeld/Sportbereich (1-9)	Inhaltsfelder (a-f)	Thema Unterrichtsvorhaben	Std.	Kompetenzerwartungen		
				Bewegungs- Wahrnehmungs- kompetenz (BWK)	Methoden- kompetenz (MK)	Urteilskom- petenz (UK)
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.1, 3.3)	a, d	11) Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt anwenden: - Weitsprung - Über Gegenstände springen (Hürdenlauf) - Hindernislauf - BJS-Mehrkampf	10	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen. (6 BWK 3.1) • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen. (6 BWK 3.2) • einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen. (6 BWK 3.4) 	<ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen. (6 MK 3.1) • grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. (6 MK 3.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen. (6 UK 3.2)

<p>Bewegen an Geräten – Turnen (5.1)</p>	<p>a, c</p>	<p>12) Ungewöhnliche Körperlagen im Raum (Hängen, Handstand, Rolle, Balancieren, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse entdecken und erweitern 	<p>15</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. (6 BWK 5.3) • in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. (6 BWK 5.4) 	<ul style="list-style-type: none"> • sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. (6 MK 5.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten. (6 UK 5.1)
<p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2.1, 2.2, 2.3)</p>	<p>a, e</p>	<p>13) Wahrnehmungs-, Lauf- und Fangspiele bedürfnisgerecht variieren</p> <p>14) Wie spielt man eigentlich woanders - Spiele aus anderen Kulturen</p>	<p>12</p> <p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche 	<ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung

				<p>taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden. (6 BWK 2.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern. (6 BWK 2.2) • kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen. (6 BWK 2.3) 	<p>he Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern. (6 MK 2.1)</p>	<p>für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten. (6 UK 2.1))</p>
<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4.1, 4.2)</p>	<p>a, c, d, f</p>	<p>15) Ausgewählte Schwimmtechniken (Kraul, Brust, Rücken) und die entsprechenden Starts und Wenden näher kennen lernen 16) Tauchen – sich unter Wasser</p>	<p>8 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start 	<ul style="list-style-type: none"> • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und 	

		<p>orientieren und zunehmend sicher bewegen (Strecken- / Tiefschwimmen)</p> <p>17) Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen</p>	6	<p>und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen. (6 BWK 4.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. (6 BWK 4.3) • das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. (6 BWK 4.4) 	<p>grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. (6 MK 4.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden. (6 MK 4.2) 	
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6.2)	a, b	18) Spielen mit der Schwerkraft: Jonglieren oder Akrobatik	20	<ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Grundformen 	<ul style="list-style-type: none"> • durch zielgerichtetes Erproben und 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache ästhetisch-gestalteris

				<p>ästhetisch-gestalterischen Bewege ns mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben. (6 BWK 6.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus , Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden. (6 BWK 6.2) • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben. (6 BWK 6.3) 	<p>Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen. (6 MK 6.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. (6 MK 6.2) 	<p>che Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten. (6 UK 6.1)</p>
--	--	--	--	--	---	--

Planungsraster „Schuleigener Lehrplan“ Jahrgangsstufe 7

Bewegungsfeld/Sportbereich (1-9)	Inhaltsfelder (a-f)	Thema Unterrichtsvorhaben	Std.	Kompetenzerwartungen		
				Bewegungs- Wahrnehmungs- kompetenz (BWK)	Methoden- kompetenz (MK)	Urteilskompetenz (UK)
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.2)	a, d, f	19) Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern Ausdauer und Ausdauertraining vermitteln - Coopertest - Atmungs-Pulskontrolle - Ausdauertraining Gesundheitsbewusstsein entwickeln	15	<ul style="list-style-type: none"> sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. (9 BWK 1.1) ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen. (9 BWK 1.2) 	<ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer 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. (9 MK 1.2) 	<ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen. (9 UK 1.1)
Bewegen an Geräten – Turnen (5.1)	a, d	20) Stützen, Schwingen und Kippen am Barren - Bewegungskombinationen am Barren sicher turnen	15	<ul style="list-style-type: none"> an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder 	sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situations- angemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens	

				<p>normgebunden ausführen und verbinden. (9 BWK 5.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern. (9 BWK 5.4) 	<p>turnerischer Bewegungen erläutern. (9 MK 5.3)</p>	
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen (7.1)</p>	<p>a, e,</p>	<p>21) Das hab ich noch nie gemacht! - Einführung in neue Mannschafts-sportarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flag Football - Ultimate Frisbee 	<p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. (9 BWK 7.1) • 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. (9 BWK 7.2) • konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • spieltypische verbale und non- verbale Kommunikationsformen anwenden. (9 MK 7.2) • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. (9 MK 7.3) 	<ul style="list-style-type: none"> • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen. (9 UK 7.2)

				(9 BWK 7.3)		
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9.1)	a, e, f	22) Festhalten und Befreien - Erlernen grundlegender Wurf- und Haltetechniken aus einer normierten Sportart (Judo), 23) Sicheres Fallen statt zu Stürzen – Fallschule Judo 24) Wie wirke ich nach außen? - Selbstbehauptung (Sicheres Auftreten, Selbstsicherheit) Beherrschung der Emotionen (Aggressionskontrolle) Selbstdisziplin	8 4 3	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern. (9 BWK 9.1) • mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen. (9 BWK 9.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten. (9 MK 9.1) • kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben. (9 UK 9.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen. (9 UK 9.1) • Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen. (9 UK 9.2)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6.1, 6.3)	a, b	25) Einführung in die Grundschritte von Tae-Bo, Aerobic <u>oder</u> Rope Skipping Eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten	8 12	<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (9 BWK 6.1) • eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern. (9 BWK 6.4) 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern. (9 BWK 6.1) 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. (9 UK 6.1)

Planungsraster „Schuleigener Lehrplan“ Jahrgangsstufe 8

Bewegungsfeld/Sportbereich (1-9)	Inhaltsfelder (a-f)	Thema Unterrichtsvorhaben	Std.	Kompetenzerwartungen		
				Bewegungs- Wahrnehmungs- kompetenz (BWK)	Methoden- kompetenz (MK)	Urteilskompetenz (UK)
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.2) Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.2, 1.3)	a, d, f	<p>26) Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennen und anwenden Wir verbessern unsere Fitness: Zirkeltraining (Kraft, Koordination, Ausdauer)</p> <p>Selbstgestaltete Stationen / Übungen Selbsteinschätzung und Wissenserwerb (Trainingseinheiten, Anpassungserscheinungen des Körpers, gesundheitliche Aspekte)</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. (9 BWK 1.1) • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen. (9 BWK 1.2) • eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben. (9 BWK 1.3) 	<ul style="list-style-type: none"> • einen Aufwärmprozesses nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. (9 MK 1.1) • grundlegende Methoden zur Verbesserung psychophysischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen. (9 UK 1.1) • gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen. (9 UK 1.2)

					Übens turnerischer Bewegungen erläutern. (9 MK 5.3)	
Spiele in und mit Regelstrukturen (7.1)	a, e, d	29) Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – das ausgewählte Mannschaftsspiel (Bsp. Volleyball) regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen Wechselnde Übungsformen Spielen auf dem Kleinfeld 3:3, 4:4 Turnier	15	<ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-kognitiv und taktisch-angemessen agieren. (9 BWK 7.1) • konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. (9 BWK 7.3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern. (9 MK 7.1) • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. (9 MK 7.3) 	<ul style="list-style-type: none"> • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen. (9 UK 7.2)
Spiele in und mit Regelstrukturen (7.1, 7.2)	a, e, d	30) Neue Spiele lernen - Badminton – aber wie? Spielnahes einführendes Üben (Clear, Smash, Drop) - Volleyball Spielnahes einführendes Üben (Angaben von unten – auf Zuruf in der Lage sein, einen Ball in eine Zone zu spielen) - Hockey – aber wie? Vorhand-Seitführen durch einen Slalomparcours (5 Stangen): Bewertet werden Zeit und Ballführung Ist der Ball kaputt? – Futsal McDonalds und DFB-abzeichen	2x je 10	<ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-kognitiv angemessen agieren. (9 BWK 7.1) • das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige 	<ul style="list-style-type: none"> • Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern. (9 MK 7.1) • spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden. (9 MK 7.2) • Sportspiele und Spielwettkämpfe 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. (9 UK 7.1) • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in

		ablegen		<p>Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. (9 BWK 7.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. (9 BWK 7.3) 	<p>e selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. (9 MK 7.3)</p>	<p>Sportspielen beurteilen. (9 UK 7.2)</p>
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6.4)</p>	b, c	<p>31) Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten</p> <p>Partnerakrobatik: gemeinsam in der Balance sein Grifftechniken, Regeln, Sicherheits- und Verhaltensregeln Gleichgewichtserfahrungen Körperspannung Bank, Stuhl, Flieger</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (9 BWK 6.1) • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren. (9 BWK 6.2) 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern. (9 BWK 6.1) 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. (9 UK 6.1) • bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen. (9 UK 6.2)

Planungsraster „Schuleigener Lehrplan“ Jahrgangsstufe 9

Bewegungsfeld/Sportbereich (1-9)	Inhaltsfelder (a-f)	Thema Unterrichtsvorhaben	Std.	Kompetenzerwartungen		
				Bewegungs- Wahrnehmungs- kompetenz (BWK)	Methoden- kompetenz (MK)	Urteilskompetenz (UK)
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.1)	a, d	<p>32) Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten</p> <p>Sprinttraining 100m-Lauf Sprintstart Staffellauf</p> <p>Hochsprung -BJS-Mehrkampf</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. (9 BWK 1.1) ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen. (9 BWK 1.2) einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. (9 BWK 3.4) 	<ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer 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. (9 MK 1.2) 	<ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen. (9 UK 1.1)
Den Körper wahrnehmen und	a, f	33) Sport ist so vielseitig!	6	<ul style="list-style-type: none"> sich selbstständig 	<ul style="list-style-type: none"> einen 	<ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle

<p>Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.1, 1.2, 1.3)</p>		<p>– Sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten</p> <p>Wir wärmen uns auf! Individuelle Gestaltung eines Aufwärmprogramms Formen des Aufwärmens Sportartenabhängiges Aufwärmen Körpersignale wahrnehmen, erfahren und begreifen Übungs- und Spielformen</p>		<p>funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. (9 BWK 1.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen. (9 BWK 1.2) • eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben. (9 BWK 1.3) 	<p>Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. (9 MK 1.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer 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. (9 MK 1.2) 	<p>psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen. (9 UK 1.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen. (9 UK 1.2)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen (7.1)</p>	<p>a, e, d</p>	<p>34) Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in Kleinen Spielen anwenden Handball <u>oder</u> nicht durchgeführte Mannschaftssportart Flag Football / Ultimate Frisbee aus der Jg. 7</p>	<p>2x je 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. (9 BWK 7.1) • das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht 	<ul style="list-style-type: none"> • Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern. (9 MK 7.1) • spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden. (9 MK 7.2) • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. (9 UK 7.1) • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen

				<p>und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. (9 BWK 7.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. (9 BWK 7.3) 	<p>organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. (9 MK 7.3)</p>	<p>beurteilen. (9 UK 7.2)</p>
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6.3)</p>	<p>b, e, f</p>	<p>35) Gesellschaftstanz, Discofox und Co. - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen</p>	<p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (9 BWK 6.1) • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern. (9 BWK 6.1) 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. (9 UK 6.1) • bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen. (9 UK 6.2)

				anwenden und zielgerichtet variieren. (9 BWK 6.2) <ul style="list-style-type: none"> • Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren. (9 BWK 6.3) 		
--	--	--	--	---	--	--

GYMNASIUM
 mit bilingualem deutsch - englischem Zweig

Das Bewegungsfeld/Sportbereich 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport wird mangels Kapazitäten an der Schule, in der Jahrgangsstufe EF während einer Surfexkursion für alle SchülerInnen, auf freiwilliger Basis angeboten.

