

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	A	C	7	12	Wählen Sie ein Element aus.	21

Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(4.1) technisch-kordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch und Rückenlage sicher anwenden (BF 4)

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(4.1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (Bewegungsfeld 4)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(4.1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (Bewegungsfeld 4)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

(a2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Wagnis und Verantwortung (c)

(c3) Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

- Gleiten erfahren
- Streckentauchen mit einem Tauchzug erlernen
- Ringtauchen mit der richtigen Technik
- Erfahren des Auftriebs und Wasserwiderstandes

Methodische Entscheidungen

Möglichkeit von Lernstationen.

Gegenstände / Fachbegriffe

- Tauchen
- Wasserlage
- Gleiten
- Auftrieb

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend

- Lernfortschritt

punktuell:

- Gleiten in Bauch- und Rückenlage
- Streckentauchen
- Tieftauchen

Kriterien:

- Orientierung unter Wasser
- Zurückgelegte Strecke beim Gleiten und Tauchen
- Anzahl der aus dem Wasser gehobenen Ringe
- Erklärung des Zusammenhangs Atmung-Tauchvorgang

Fachbegriffe

- Strecken- und Tieftauchen
- Gleiten
- Wasserlage
- Wasserwiderstand
- Auftrieb

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	A	B	7	12.	Wählen Sie ein Element aus.	22

"Hin und Her ohne Pause und Verschlucken" – Richtig Atmen beim Freistilschwimmen vom Start bis zur Wende

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(4.2) eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen und Bewegungsmerkmale beschreiben (Bewegungsfeld 4)

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(4.1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (Bewegungsfeld 4)

Urteilskompetenz (UK)

(4.1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (Bewegungsfeld 4)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

(a3) Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Bewegungsgestaltung (b)

(b2) Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich,dynamisch)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

- Ganzheitlich oder elementenhaft-synthetisch

Methodische Entscheidungen

- Einsatz von Hilfsmitteln (Schwimmbrett, Flossen, Pull Buoys).

Gegenstände / Fachbegriffe

- Wechselschlagtechnik
- Armzug
- Beinschlag
- Zug-, Druck-, Schwungphase

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend

- Bewältigung ausgewählter Teilstrecken.

punktuell:

Eventuell: Überprüfung über Zeiterfassung.

Kriterien:

- Alternierender Armzug und Beinschlag.
- Richtige Atemtechnik (Ausatmung unter Wasser)

Fachbegriffe

Zug-, Druck-, Schwungphase, Wechselschlagtechnik, Gleitschlagtechnik, Atemrhythmus.

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	A	C	7	12.	Wählen Sie ein Element aus.	23

Tauchen wie ein Fisch im Wasser! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(4.5) Nach dem Startsprung unter Wasser mit realistischer Einschätzung ihrer individuellen Fähigkeiten eine Tauchstrecke bewältigen

(4.6) vielfältige schwimmerische Wettkämpfe unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen durchführen



Methodenkompetenz (MK)

(4.1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (Bewegungsfeld 4)

(4.2) Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (Bewegungsfeld 4)

Urteilskompetenz (UK)

(4.1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (Bewegungsfeld 4)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Wagnis und Verantwortung (c)

Wählen Sie ein Element aus.

(a1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

(c2) Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)

Wählen Sie ein Element aus.

(a2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

(c3) Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

Partnertauchen (Selbst- und Fremdeinschätzung beim Tauchen

Methodische Entscheidungen

Tauchparcours, Verwendung von Hilfsmitteln (ABC-Tauchen).

Gegenstände / Fachbegriffe

Tauchparcours, Streckentauchen, Tieftauchen.

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertungunterrichtsbegleitend

Bewältigung eines Tauchparcours.

punktuell:

Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen.

Kriterien:

Schwierigkeitsgrad des Tauchparcours.

Fachbegriffe

Auftrieb, Wasserwiderstand, Schwerkraft, Druckausgleich, Orientierung unter Wasser).

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	D	F	7	12.	Wählen Sie ein Element aus.	24

Fit und leistungsstark – in mindestens einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(4.3) eine Ausdauerleistung (ca. 20 Min.) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen (Bewegungsfeld 4)

(1.2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung weiterentwickeln und dies in einfachen portbezogenen Anforderungssituationen zeigen



Methodenkompetenz (MK)

(4.1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (Bewegungsfeld 4)

(4.2) Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (Bewegungsfeld 4)

Urteilskompetenz (UK)

(4.1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (Bewegungsfeld 4)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Leistung (d)

(d1) Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)

(d3) differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

Gesundheit (f)

(f1) Unfall- und Verletzungsprophylaxe

.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Schwimmen ohne Streckenvorgabe bei individuell zu bestimmender Intensität</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Dauermethode, extensive Intervallmethode.</p>	<p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Dauerschwimmen mit und ohne Hilfsmittel (Brett, Flossen).</p> <p>.</p>	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Individuelle Leistungsverbesserung erkennbar?, Anstrengungsbereitschaft, Frustrationstoleranz.</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>In 5er-Gruppen 800m zurücklegen.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Ruhiges, entspanntes Schwimmen im aeroben Bereich (bewusste Atemtechnik), Ausnutzung der Gleitphasen.</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Dauermethode, Intervallmethode, Intensität, aerobe Energiebereitstellung</p> <p>.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	C	F	7	12.	Wählen Sie ein Element aus.	25

Sich selbst retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(4.4) Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden (Bewegungsfeld 4)



Methodenkompetenz (MK)

(4.2) Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (Bewegungsfeld 4)

Urteilskompetenz (UK)

(4.1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (Bewegungsfeld 4)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Wagnis und Verantwortung (c)

(c3) Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

Gesundheit (f)

(f1) Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Teamorientiertes Arbeiten (Rettungskette)</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Übungen im Flach- und Tiefwasser: Ziehen, Schieben und Transportieren in Bauch- und Rückenlage; Herausholen von Gegenständen; eventuell Kleiderschwimmen und Befreiungsgriffe.</p>	<p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Kopfschlepp-, Achselschlepp-, Fesselschleppgriff; Rettungsleine und Rettungsangel</p>	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Einen gleichschweren Mitschüler/ eine gleichschwere Mitschülerin unter Aufsicht „retten können“ .</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Bildung einer Rettungsstaffel</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Zügiges, „automatisiertes“ und sachgerechtes Retten.</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Kopfschlepp-, Achselschlepp-, Fesselschleppgriff; Rettungsleine und Rettungsangel</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	D	E	7	12.	Wählen Sie ein Element aus.	26

Fit und leistungsstark – in mindestens einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können mit der Zielsetzung das Schwimmbzeichen in Bronze/Silber oder Gold zu erwerben

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(1.2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung weiterentwickeln und dies in einfachen portbezogenen Anforderungssituationen zeigen

(4.6) vielfältige schwimmerische Wettkämpfe unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen durchführen



Methodenkompetenz (MK)

(4.1) einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (Bewegungsfeld 4)

Urteilskompetenz (UK)

(4.1) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (Bewegungsfeld 4)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Leistung (d)

(d1) Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)

Kooperation und Konkurrenz (e)

(e4) Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

- Startsprung mit Übergang ins die Schwimmtechnik
- Ausdauertraining,
- Regelkunde,
- Tauchtechnik
- Baderegeln
- Wettkampfregele
- Staffelorganisation

Methodische Entscheidungen

- Arbeit mit unterschiedlichen Hilfsmitteln
- Verschiedene Ausdauertrainingsmethoden entdecken /ausprobieren
- Partnerkorrektur zur Schwimmtechnik
- Anschlag-Startsprung-Staffelablösung

Gegenstände / Fachbegriffe

Unterschiedliche Hilfsmittel (Flossen, Pull Buoys, Schwimmbretter), Bahnen schwimmen, Streckentauchen, Baderegeln
Wettkampfbestimmungen

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend

- Verbesserung der Ausdauerleistung, Schüler zählen gegenseitig die Bahnen; gemeinsam eine Ausdauerleistung vollbringen

punktuell:

Vgl. GEL-Jahrgangswettkampf „Schwimmen“

Kriterien:

Zeit, Ausdauer, Strecke;

Fachbegriffe

Baderegeln, Zeit, Ausdauer, Strecke, Intensität, Mannschaftsgeist

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	A	E	7	6	Wählen Sie ein Element aus.	27

Trend- und Volkssportspiele erfahren.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(2.1) ausgewählte spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden (Bewegungsfeld 2)

(2.2) in unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln (Bewegungsfeld 2)



Methodenkompetenz (MK)

(2.1) ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(2.1) Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen (Bewegungsfeld 2)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Wählen Sie ein Element aus.

Kooperation und Konkurrenz (e)

(e1) Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Die Welt der Sportspiele ist einem ständigen Wandel unterworfen, sodass es eine Vielzahl verschiedenster Sportspiele, mit unterschiedlichsten Entstehungshintergründen gibt. Diese abwechslungsreiche und teilweise kulturell geprägte Spielwelt zu erforschen und dabei bekannte und unbekannte Regelemente und –strukturen zu entdecken, soll Teil dieses Vorhabens sein.</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>z.B.: Idiacao, Rugby, Ultimatefrisbee, Flumphyball, etc.</p>	<p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>spielabhängig</p>	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Regelverständnis, Reflexionsfähigkeit, Spielfähigkeit.</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	A	F	7	6	Wählen Sie ein Element aus.	28

Haltung bewahren! – Eine ganzheitliche und fächerübergreifende Rückenschule.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(1.2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung weiterentwickeln und dies in einfachen portbezogenen Anforderungssituationen zeigen

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(1.2) grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben (Bewegungsfeld 2)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(1.1) ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. (Bewegungsfeld 1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Gesundheit (f)

Wählen Sie ein Element aus.

(a1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

(f1) Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Wählen Sie ein Element aus.

(a3) Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

(f2) grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens

Wählen Sie ein Element aus.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Es soll jungen Menschen am Beispiel des Rückens den Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit gezeigt werden. Die SuS finden heraus, ob sie zu Rückenleiden tendieren, lernen den Aufbau der Wirbelsäule kennen und erfahren, wie sie zur Gesunderhaltung ihres Rückens beitragen können.</p> <p>In einem Übungsparcours (beispielsweise) trainieren sie gezielt ihre Rückenmuskulatur. (außerdem können die SuS lernen, wie wichtig gesunde Füße und richtiges Sitzen für die Gesundheit des Rückens sind)</p> <p>Da der Sportunterricht alleine zeitlich nicht ausreicht, um dauerhaft für einen gesunden Rücken zu sorgen, will dieses UV zu mehr Bewegung im Alltag anregen.</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stationenlernen - Portfolio - Fächerübergreifender Unterricht / Kooperation mit KuK - Eventuell Weiterarbeit innerhalb von Projekttagen 	<p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoppuhr - Pylonen - Etc.. 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Auswertungs-, Bewertungsbogen - Portfolio. <p><u>punktuell:</u></p> <p>Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	D	E	7	6.	Wählen Sie ein Element aus.	29

Ich gerate nicht aus der Puste — Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(3.2) leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (Bewegungsfeld 3)

(3.3) beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Min.) gesundheitsorientiert–ohne Unterbrechung,in gleichförmigem Tempo,unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit–erbringen und grundlegend körperliche Reaktionen beim Laufen beschreiben



Methodenkompetenz (MK)

(3.1) unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren(Bewegungsfeld 3)

(1.2) grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben (Bewegungsfeld 2)

Urteilskompetenz (UK)

(3.1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen (Bewegungsfeld 3)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e) Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

Laufen wird hier deutlicher als bislang vom Ausdauergedanken erfasst. Somit sollen die SuS anknüpfend an UV 3.1 den Zusammenhang von Lauftempo und Laufweite erfassen und erforschen. Im Ausgang des UV steht der Focus auf Laufweite, so dass alle Schüler erfahren sollen, dass ihr Möglichkeiten deutlich über den eigenen Erwartungen liegen können.

Methodische Entscheidungen

- Laufpyramide
- Zeitmessung
- Laufgänge
- Pulsmessung und Leistungsbezug.

Gegenstände / Fachbegriffe

- Zusammenhang von Pulsfrequenz, Laufzeiten und Laufweiten.

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend

Hier können Sie die unterrichtsbegleitenden Leistungsbewertungen eintragen.

punktuell:

Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen.

Kriterien:

Hier können Sie die Kriterien eintragen.

Fachbegriffe

Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	A	C	7	6.	Wählen Sie ein Element aus.	30

Finde den schnellsten Weg! – Der Trendsport Parkour in der Sporthalle.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(5.1) grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Reck, Stufen- oder Parallelbarren) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren (Bewegungsfeld 5)

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(5.1) den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbständig organisieren und kooperativ durchführen (Bewegungsfeld 5)

(5.2) grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden (Bewegungsfeld 5)

Urteilskompetenz (UK)

(5.2) Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Wagnis und Verantwortung (c)

(c1) Spannung und Risiko

(c2) Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

(a2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Lange Zeit diente das normfreie Turnen als motivierende Alternative zum klassischen normierten Turnen, für das immer weniger Schüler zu begeistern waren. Obgleich diese Form des Turnens in idealer Weise geeignet ist, Bewegungserfahrungen und den Umgang mit Turngeräten zu ermöglichen, wird es jedoch zunehmend seltener praktiziert. Ein Grund dafür ist die Lustlosigkeit, die viele Schüler schon in dem Moment erfasst, in dem sie das Wort Turnen hören oder aber aufgebaute Turngeräte erblicken. Effektive Abhilfe kann ein Einbezug der Trendsportart Parkour schaffen. Parkour entstand in Frankreich und weitete sich schnell zu einer Bewegung aus, die Anhänger in nahezu allen Großstädten der Welt fand. Der Gründer David Belle schuf die Bezeichnung Traceur, französisch für „der den Weg ebnet“, für den Sportler, der den kürzesten Weg von A nach B sucht. Hierbei gilt es, Hindernisse zu überwinden und die natürlichen und baulichen Gegebenheiten zum eigenen Vorteil zu nutzen.</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Im schulischen Sportunterricht bietet sich Parkour insofern an, als es mit großen Parallelen zum normfreien Turnen umgesetzt werden kann und den Schülern somit Bewegungserfahrungen sowie die Begegnung mit unterschiedlichen Großgeräten ermöglicht. Generell stellen Parkour sowie dessen schulische Umsetzung extrem hohe Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten des Traceurs.</p> <p>Die Hindernisse werden gezielt mittels Turngeräten konstruiert. Des Weiteren wird in den vorliegenden Unterrichtsstunden kein Wert auf die mittlerweile etablierten parkourtypischen Techniken gelegt. Ist der Wettkampfaspekt im ursprünglichen Parkour an sich verpönt, trägt er jedoch gerade bei Schülern enorm zur Motivation bei.</p>	<p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Einführung in die parkourtypischen Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abrollen - Tic tac - Überwindung - Katzensprung - etc.. <p>Geräteaufbauten (normungebunden)</p>	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Sozialer Aspekt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hilfestellung - Aufbau/Abbau <p><u>punktuell:</u></p> <p>Wer schafft den Parkour am schnellsten und sichersten?.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Schnelligkeit Sicherheitsaspekte.</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Le Parkour – Was ist das? Parkourtypische Techniken (Beispiele).</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)	A	B	7	8.	Wählen Sie ein Element aus.	31

Zeitgenössische Tanzstile - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen/variiieren

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(6.3) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/Musik und Partnerin/Partner) in Bewegungsgestaltungen - auch in der Gruppe - anwenden und variieren (Bewegungsfeld 6)

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(6.1) sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren (Bewegungsfeld 6)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(6.1) die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen (Bewegungsfeld 6)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

(a1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

Bewegungsgestaltung (b)

(b1) Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)

(b3) Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)	E	A	7	10.	Wählen Sie ein Element aus.	32

Vom Klein- zum Großfeld - Basketball

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(7.1) in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen (Bewegungsfeld 7)

(7.2) Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen (Bewegungsfeld 7)



Methodenkompetenz (MK)

(2.1) ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern

(7.1) grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern.

Urteilskompetenz (UK)

(7.1) verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

Wählen Sie ein Element aus.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a3) Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Wählen Sie ein Element aus.

Kooperation und Konkurrenz (e)

(e3) (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen

(b2) Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Regelbewusstsein entwickeln Sozialkompetenz entwickeln Fairplay Allgemeine Handlungskompetenz entwickeln Spielfähigkeit entwickeln Eigenes Können einschätzen lernen</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Sichere Handhabung des Materials Situationsgerechte Anwendung von Pässen oder Korbabschlüssen Hinführen zur Gestaltung einer Spielsituation nach zugrundeliegender Spielidee</p>	<p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Spielfeldbegrenzung Grundlinien etc. , Offence, Defence</p>	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Beobachten der individuell zunehmenden Spielfähigkeit unter Beachtung der der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit.</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Bewertung der technischen GrundfertigSpielen auf unterschiedlichen Ebenen Zielorientierte Spielformen Ein eigenes Spiel mit eigenen Regeln entwickeln, wo z. B. alle mitspielen können keiten , z. B. in einem Stationsbetrieb</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Sicher den Ball mit dem Partner spielen können Endlosspiel Schlaglänge Den Partner versuchen auszuspielen Variantenreiches Spiel Spiel mit Köpfchen.</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	C	D	7	8	Wählen Sie ein Element aus.	33

Projekt Schlittschulaufen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(8.1) komplexere Bewegungsabläufe des ausgewählten Schwerpunktes beim Gleiten oder Fahren oder Rollen kontrollieren und eine vorgegebene Strecke/Parcours schnell oder ausdauernd bewältigen (Bewegungsfeld 8)

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(8.1) Gefahrensituationen in ausgewählten Lern- und Übungsprozessen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen erkennen, benennen und vereinbarte Sicherheits- und Organisationsmaßnahmen einhalten. (Bewegungsfeld 8)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(8.1) die Anforderungen zur Bewältigung von Gleit- Fahr- oder Rollsituationen einschätzen und den Schwierigkeitsgrad beurteilen. (Bewegungsfeld 8)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Wagnis und Verantwortung (c)

Wählen Sie ein Element aus.

(a3) Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

(c1) Spannung und Risiko

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

Das Gleiten auf schmalen Kufen
erlernen
Bedingungen auf dem Eis kennen
lernen
Auf rutschigem Untergrund stoppen

Methodische Entscheidungen

Bewegungserfahrungen machen

Gegenstände / Fachbegriffe

Schlittschuhe, Kufen

**Lernerfolgsüberprüfung(en) /
Leistungsbewertung**unterrichtsbegleitend

Hier können Sie die
unterrichtsbegleitenden
Leistungsbewertungen eintragen.

punktuell:

Hier können Sie die punktuellen
Leistungsbewertungen eintragen.

Kriterien:

Hier können Sie die Kriterien eintragen.

Fachbegriffe

Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.