

Jahrgangstufe 9

1. Halbjahr

BF 1: Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können

BF 7: „Den Anforderungen eines Turnier gewachsen sein“ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

BF 5: Wir gehen die Wand hoch - Grundlegende Kletter- und Sicherungstechniken des Toprope-Kletterns erlernen und Wagnissituationen erfahren

2. Halbjahr

BF 1: Fit für die Bretter – Wir bereiten uns konditionell auf die Skifahrt vor

BF 8: Ab auf die Bretter – Wir fahren in den Schnee

BF 7: Volleyball – Erarbeitung volleyballspezifischer Techniken mit dem Ziel der Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit

BF 3: Wir laufen uns fit – Ausdauernd laufen und Gesundheitsaspekte der Ausdauer erkennen

Jahrgangsstufe 9 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BF 1.2: Sich selbst aufwärmen – Körpersignale wahrnehmen und begreifen

Inhaltsfeld: Leistung (d) - Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit Gesundheit (f) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 8	Jahrgangsstufe: 9
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen	2.Sachkompetenz Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern	3. Methodenkompetenz	4.Urteilskompetenz

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Belastungsintensität von verschiedenen Bewegungssituationen erproben und vergleichen</p> <p>Unterschiedliche Funktionen des Aufwärmens erfahren und begreifen</p> <p>Zum selbstständigen Aufwärmen anregen: fachliche Kenntnisse über die Gestaltung des Aufwärmens vermitteln</p> <p>SuS in die Vorbereitung und Durchführung des Aufwärmens einbeziehen</p>	<p>Dosierungsexperimente zum Vergleich der Belastung in der jeweiligen Bewegungssituation durchführen, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lockeres Laufen - Joggen - Ropeskipping - Aerobic <p>Arbeiten mit Pulskontrolle</p> <p>Spiele, bei denen SuS ausscheiden vermeiden bzw. Regeln verändern.</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Puls (Ruhepuls, Belastungspuls)</p> <p>Allgemeines/spezielles Aufwärmen</p> <p>Kriterien des spielerischen Aufwärmens</p> <p>Muskelgruppen</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>SuS können ihre Belastungsintensität subjektiv einschätzen</p> <p>Reflektieren Aufwärmübungen unter der Berücksichtigung von erarbeiteten Aufwärmkriterien</p> <p>punktuell:</p> <p>Selbständige Vorbereitung und Durchführung des Aufwärmens für eine Sportstunde mit der Klasse</p>

Jahrgangsstufe 9: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

BF 7.7: „Den Anforderungen eines Turnier gewachsen sein“ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e) Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca.16	Jahrgangsstufe: 9
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1.Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: in der ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch- situationsorientierten Handlungen anwenden. sportspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen	2.Sachkompetenz Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampferhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern.	3. Methodenkompetenz Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportlichen Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden	4.Urteilskompetenz das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Erlernen der Badminton-spezifischen Grundtechniken</p> <p>Erlernen der Spielregeln</p> <p>Erlernen von grundlegenden Angriffs-, und Verteidigungsverhalten.</p>	<p>Schlägerhaltung</p> <p>Aufschlag (Vorhand, Rückhand)</p> <p>Grundschläge (Clear, Drop)</p> <p>ganzheitlich-analytische Vorgehensweise (von einfachen zu komplexeren Spielsituationen)</p> <p>Spielregeln im Einzel und Mixed</p> <p>Abschlussuriner</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Angriffs- und Verteidigungsverhalten (Angriffsschläge, Befreiungsschläge, Verteidigungspositionen)</p> <p>sportartspezifische Spielregeln</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Clear, Drop, Smash</p> <p>Mixed Aufstellung (Positionen)</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <p>Beobachtung Technik + Taktik + Spielfähigkeit</p>

Jahrgangsstufe 9: Bewegen an Geräten – Turnen

BF 5.5: Wir gehen die Wand hoch - Grundlegende Kletter- und Sicherungstechniken des Toperope-Kletterns erlernen und Wagnissituationen erfahren

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Kooperation und Konkurrenz (e)	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 9
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen	2. Sachkompetenz die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern	3. Methodenkompetenz grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren	4. Urteilskompetenz Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Erarbeitung von Griff- und Tritt-Techniken (offene Tür, Prinzip Bein vor Arm, KSP nah an der Wand, etc.)</p> <p>Einführung in die Toprope-Sicherungs- Technik (Tunneln mit Hintersicherung)</p> <p>Materialkunde (Abseilachter, Knoten, HMS, Überhänge, Anseilschlaufe, Beinschlaufe, Beckengurt, Materialschlaufe)</p> <p>Planung von Griff- und Trittfolgen („Route lesen“)</p> <p>Vom „bunten“ Klettern zur spezifischen Route</p> <p>Wahrnehmungsschulung durch Ausschalten von Sinnen und weiteren Handicaps</p> <p>Speedklettern</p>	<p>Lehrerzentrierte Phasen bei Vermittlung der Sicherheitstechniken</p> <p>Offene Lernarrangements, Bewegungslandschaften</p> <p>Kontrastaufgaben, Routenvorgaben</p> <p>Spielformen in Kleingruppen</p> <p>Sicherheitshinweis: Organisation immer so, dass nur 5 Seilschaften á 3 Schüler gleichzeitig an der Wand üben</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Kennenlernen und Bewertung elementarer Sicherheitsregeln</p> <p>Einschätzung von Schwierigkeitsgraden</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>HMS-Karabiner, Abseilachter, Kilonewton, Hüftgurt, Materialschlaufen</p> <p>Toprope, Hintersicherung</p> <p>Bremshand, Führhand</p> <p>Schlappseil, Seil geben, Seil einholen</p> <p>Kletterkommandos („Ab“, „Zu“ mit Namensnennung)</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <p>schriftliche Überprüfung</p>

Jahrgangsstufe 9 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BF 1.3: Fit für die Bretter – Wir bereiten uns konditionell auf die Skifahrt vor

Inhaltsfeld: Leistung (d) - Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit Gesundheit (f) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca.10	Jahrgangsstufe: 9
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen	2.Sachkompetenz grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern	3. Methodenkompetenz	4.Urteilskompetenz die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>individuelle Belastungen wahrnehmen und an die individuelle Leistungsfähigkeit anpassen</p> <p>Kraftausdauerschulung</p> <p>Förderung der Beweglichkeit</p>	<p>Stationsbetrieb</p> <p>1. Steigerung Umfang, 2. Steigerung Intensität</p> <p>BORG-Skala</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Muskeln Skifahren</p> <p>Konditionelle Voraussetzungen Ski</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Muskel und ihre Funktionen</p> <p>Belastungsparameter</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Beharrlichkeit</p> <p>punktuell:</p>

Jahrgangsstufe 9 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

BF 8.2: Ab auf die Bretter – Wir fahren in den Schnee

Inhaltsfeld: Wagnis und Verantwortung (c) - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen Leistung (d) - Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 18	Jahrgangsstufe: 9
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	2. Sachkompetenz	3. Methodenkompetenz	4. Urteilskompetenz
sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren	unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern	grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegung anwenden Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden	den Einfluss des Skifahrens auf die Natur, Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Erlernen der Carving-Technik („die Post geht ab“)</p> <p>Kurzschwünge in unterschiedlichen Geländeformen</p> <p>Anfängerschulung (vom Pflug zum parallelen Skifahren)</p> <p>Sicheres und situationsangemessenes Bewältigen von Pisten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade</p> <p>Selbstständiges Skifahren in Kleingruppen unter Beobachtung</p>	<p>Mix aus deduktiven und induktiven Lernimpulsen</p> <p>Lernen am Modell</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Kurveninnenlage</p> <p>KSP</p> <p>Hoch-/Tiefentlastung</p> <p>Kanten, Driften, Bremsen</p> <p>Körpervorlage, Körperrücklage</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Skikönnen</p> <p>Leistungsfortschritt</p> <p>Leistungsbereitschaft</p> <p>Sozialverhalten</p> <p>punktuell:</p>

Jahrgangsstufe 9 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

BF 7.8 : Volleyball – 3:3 vom Miteinander zum Gegeneinander

Inhaltsfeld: Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 9
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden	2.Sachkompetenz Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampferhalten (u.a., wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	3. Methodenkompetenz in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichter-funktionen übernehmen einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden Vereinbarungen und Regeln für ein Faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren	4.Urteilskompetenz das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderspekte) beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Erarbeitung der volleyballspezifischen Grundtechniken</p> <p>Erlernen grundlegender Spielregeln</p> <p>Individual und kleingruppentaktische Mittel in Verteidigungs- und Angriffspositionen</p>	<p>Taktik-Spiel-Modell („Lehre erst was zu tun ist, dann wie es zu tun ist“)</p> <p>Spielformen in Kleingruppen</p> <p>Stationen-Lernen zur Technikfestigung</p> <p>Erst miteinander, dann gegeneinander</p> <p>Flexible Ballkontakte, Aufschlag als „Dankeball“</p> <p>Abschlussturnier</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>1. taktische Möglichkeiten, 2. Technische Ausführung</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>unteres Zuspiel</p> <p>oberers Zuspiel</p> <p>Steller</p> <p>Aufschlag</p> <p>Positionen</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>punktuell:</p> <p>3:3 miteinander (Technik)</p> <p>3:3 gegeneinander (Taktik)</p>

Jahrgangsstufe 9 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BF 1.4: Wir machen uns fit – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern

Inhaltsfeld: Leistung (d) - Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit - Trainingsplanung und Organisation	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 9
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: 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 Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben	2. Sachkompetenz grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern	3. Methodenkompetenz einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren	4. Urteilskompetenz Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Schärfung des Gesundheitsbewusstseins und Bildung gesundheitsgerechter Gewohnheiten</p> <p>theoretische Grundlagen des Ausdauertrainings erfahren und erkennen</p> <p>Trainingsziele setzen und langfristig verfolgen</p> <p>Erlernen eines effizienten Laufstils und Finden eines individuellen Rhythmus</p> <p>Zuverlässige Pulskontrolle</p>	<p>Pulsmessung zur individuellen Kontrolle der körperlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Zeitschätz-, Intervall-, Staffelläufe und Laufspiele</p> <p>Kennenlernen von unterschiedlichen Trainingsmethoden</p> <p>Erstellen und Erproben einer Trainingseinheit</p> <p>Methoden der Herzfrequenzmessung (manuell/ Pulsuhr)</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Richtige Atmung</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>extensive/ intensive Intervall-, Dauerermethode</p> <p>Begriffe/ Definitionen: Kondition, Ausdauer, Puls etc.</p> <p>Auswirkungen eines langfristigen Trainingsprogrammes</p> <p>Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>die SuS können ihre eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und verbessern</p> <p>die SuS können 30 min. ohne Unterbrechung laufen</p> <p>punktuell:</p> <p>Cooper-Test oder 3000m-Lauf</p>