

### Unterrichtsvorhaben Klasse 7 (G9) – Wochenstunden: 3

Unterrichtsvorhaben	Unterrichtsstunden 120
Bewegen im Wasser – mit Wechselzugtechnik auf dem Rücken und in Bauchlage mit Start und Wende schwimmen können	12
Junior Rettungsschwimmer: sich selbst und andere in Gefahrensituationen retten können	4
Ökonomisch schwimmen – über 10 Minuten ausdauernd und ohne Pause schwimmen können	14
Hochsprung als neue Herausforderung – verschiedene Hochsprungstechniken erfahren, selbst gestalten und bewerten	12
Basketball: Auf dem Weg zu Silber – Stärkung der taktischen Fähigkeiten im 1:1-3:3 und Dribbelschule	12
Spiel, Satz, Sieg! – Einfache Aufgaben im Tischtennis taktisch sicher und regelgerecht bewältigen; Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln	12
So klappen Pyramiden zu zweit, zu dritt, zu viert... – Gestaltung einer Akrobatik-Choreographie in Gruppen unter besonderer Berücksichtigung allgemeiner und selbst erarbeiteter Gestaltungskriterien	12
20 Minuten ohne Tempovorgabe laufen können – Ausdauertraining mit Pulskontrolle und Trainingstagebuch	6
Sporttreiben und gut vorbereitet sein – Aufwärmsequenzen selbständig gestalten und anleiten können	6
<b>Gesamt</b>	<b>90 Stunden</b>
<b>Freiraum</b>	<b>30 Stunden</b>

**Hinweis:** Im **Freiraum** können verschiedene Unterrichtsvorhaben vertieft werden oder Inhalte unterrichtet werden, die in den kommenden Jahrgangsstufen nicht vorkommen.

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12 Stunden	Bemerkung:
<b>Thema des UV: Bewegen im Wasser – mit Wechselzugtechnik auf dem Rücken und in Bauchlage mit Start und Wende schwimmen können</b>		
<b>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>d: Leistung</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmarten einschließlich Start und Wende</li> <li>• Sicheres und ausdauerndes Schwimmen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen [um die Längs-, Quer- und Tiefenachse] im und unter Wasser wahrnehmen, [BWK 4.1]</li> <li>• grundlegende Fertigkeiten [Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen] ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, [BWK 4.2]</li> <li>• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [BWK 4.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, [SK a.1]</li> <li>• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [SK a.2]</li> <li>• psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. [SK d.3]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Hilfen [Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale] beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [MK a.2]</li> <li>• einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. [MK d.1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [UK a.1]</li> <li>• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. [UK d.1]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b>  Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität, Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben, Zeitschwimmen	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b>  Vortrieb, Auftrieb, effizientes Schwimmen, Technikmerkmale des Rücken- und Kraulschwimmens	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>  Rückenkraul-/Kraularmbewegung, Rückenkraul-/Kraulbeinbewegung, Koordination der Gesamtbewegung, Kopfsteuerung, Gleitphasen		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 4 Stunden	Bemerkung:
<b>Thema des UV: Junior Rettungsschwimmer: sich selbst und andere in Gefahrensituationen retten können</b>		
<b>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> c: Wagnis und Verantwortung f: Gesundheit	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handlungssteuerung [c]</li> <li>Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdreitung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [SK c.3]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [MK f.1]</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 [UK c.1]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b>  Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität, Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben, Erlangen des Junior Rettungsschwimmers	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b>  Gefahren am und im Wasser, Einschätzen von Gefahrensituationen, Selbstrettung, Fremdreitung, Rettungsgriffe, Transport- und Schlepptechniken, Tauchen	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Fremdreitung, Beherrschung von Rettungsgriffen, Beherrschen von Transport- (Schieben und Ziehen) und Schlepptechniken (Kopfschleppgriff und Achselschleppgriff), Tauchen		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14 Stunden	Bemerkung: begleitend während des Schwimmens
<b>Thema des UV: Ökonomisch schwimmen – über 10 Minuten ausdauernd und ohne Pause schwimmen können</b>		
<b>BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d: Leistung</b> <b>f: Gesundheit</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> • Aerobe Ausdauerfähigkeit	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung <b>im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m)</b> und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [SK d.2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [SK d.3] <b>UK</b> • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [UK f.1]	
<b>Leistungsbewertung</b> <b>[Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b>  kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben, kontinuierliches Schwimmen und Durchhaltevermögen	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b>  gesundheitsliche Effekte von Ausdauertraining, Trainingsmethodik, Hinweise zum effektiven und gesundheitsorientiertem Schwimmen, gesunder und effektiver Schwimmstil, Pulsmessung	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Schwimmspiele zum Ausdauertraining, ausdauerndes Warmschwimmen		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12 Stunden	Bemerkung:
<b>Thema des UV: Hochsprung als neue Herausforderung – verschiedene Hochsprungstechniken erfahren, selbst gestalten und bewerten</b>		
<b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>d: Leistung</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>• leichtathletische Disziplinen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>• grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegendes leichtathletisches Bewegen [schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen] vielseitig und spielbezogen ausführen, [BWK 3.1]</li> <li>• leichtathletische Disziplinen [u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf] auf grundlegendem Fertigniveau ausführen, [BWK 3.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [SK a.2]</li> <li>• die motorischen Grundfähigkeiten [Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit] in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. [SK d.1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Hilfen [Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale] beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [MK a.2]</li> <li>• einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [MK d.1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [UK a.1]</li> <li>• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. [UK d.1]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b>  Quantität [Höhe] und Qualität des Bewegungsablaufes, Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b>  Schrittrhythmus, Impulskurve, Absprungbein, Landung, einfache Phasenstruktur, Sprungtechniken (Schersprung, Wälzer, Flop)	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>  Bewegungsabläufe Hochsprung, vielfältiges Springen (Sprungstechniken), Beobachtungsbogen		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
<b>Thema des UV: Basketball: Auf dem Weg zu Silber - Stärkung der taktischen Fähigkeiten im 1:1-3:3 und Dribbelschule</b>		
<b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungenlernen</b> <b>e: Kooperation und Konkurrenz</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsspiele [Basketball]</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten [u.a.Heidelberger Ballschule] in vielfältigen Spielformen anwenden, [BWK 7.1]</li> <li>sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, [BWK 7.2]</li> <li>in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [BWK 7.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [SK a.2]</li> <li>sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. [SK e.2]</li> <li>Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. [SK e.1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [MK a.2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [UK a.1]</li> <li>sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [UK e.1]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung</b> <b>[Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b> Taktisch angemessenes Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität, Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben.	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b> Reflexion taktischer Handlungen, z.B.: Verbesserung der Laufwege (Give & Go), Verbesserung des Korblegers und Korbwurfs, Sprungwurf	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Verbesserung der Basketball-Grundtechniken wiederholen (Passen, Fangen, Dribbeln, Werfen) und Spielfähigkeit des Zielspiels festigen (3vs3). Einführung des Sprungwurfs und Erweiterung der Taktiken im Basketball (Give & Go). Überprüfung durch Basketball Sportabzeichen Silber möglich (siehe Leistungskategorien der Spielabzeichen)		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12 Stunden	Bemerkung:
<b>Thema des UV: Spiel, Satz, Sieg! - Einfache Aufgaben im Tischtennis taktisch sicher und regelgerecht bewältigen; Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln</b>		
<b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>e: Kooperation und Konkurrenz</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partnerspiele [Tischtennis]</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]</li> <li>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]</li> <li>Kooperation und Konkurrenz [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten [u.a.Heidelberger Ballschule] in vielfältigen Spielformen anwenden, [BWK 7.1]</li> <li>sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, [BWK 7.2]</li> <li>in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [BWK 7.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [UK a.1]</li> <li>die motorischen Grundfähigkeiten [Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit] in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. [SK d.1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [MK a.1]</li> <li>Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [MK e.1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [UK a.1]</li> <li>das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [UK e.1]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung</b> <b>[Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b> Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität, Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b> Antizipation des Balles, Technikmerkmale und verschiedene Schlagtechniken mit Rotation, Aufschlag, Taktik und Strategie im Spiel	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Schlagtechniken: Schupfen mit Unterschnitt, Konterschläge und Aufschlag mit Rotation erste taktische Überlegungen im Spiel		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12 Stunden	Bemerkung:
<b>Thema des UV: So klappen Pyramiden zu zweit, zu dritt, zu viert... - Gestaltung einer Akrobatik-Choreographie in Gruppen unter besonderer Berücksichtigung allgemeiner und selbst erarbeiteter Gestaltungskriterien</b>		
<b>BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen</b>	<b>Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Akrobatik</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variation von Bewegung [b]</li> <li>Präsentation von Bewegungsgestaltung [b]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [BWK 5.2]</li> <li>turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [BWK 5.4]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [SK b.1]</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 [MK b.2]</li> <li>kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [MK b.3]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [UK b.1]</li> <li>gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [UK b.2]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b>  Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität, Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben, kriteriengeleitetes Beobachten und Beurteilen	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b>  Körperspannung, Sicherheitsaspekte, Hilfestellung, Vertrauen, kriteriengeleitetes Beobachten und Beurteilen, Erstellen einer gestalterischen Präsentation	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Körperspannung, Vertrauen, beobachten und beurteilen, Erstellen einer Choreographie		



Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 6 Stunden	Bemerkung:
<b>Thema des UV: 20 Minuten ohne Tempovorgabe laufen können – Ausdauertraining mit Pulskontrolle und Trainingstagebuch</b>		
<b>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d: Leistung</b> <b>f: Gesundheit</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> <li>• aerobe Ausdauerfähigkeit</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>• Leistungsverständnis im Sport [d]</li> <li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</li> <li>• gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, [BWK 1.1]</li> <li>• eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen [15 min, beliebige Schwimmlänge, mind. 200m] und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum [z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min] erbringen. [BWK 1.4]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• psycho-physische Leistungsfaktoren [u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit] in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, [SK d.2]</li> <li>• psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. [SK d.3]</li> <li>• grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [SK f.1]</li> <li>• Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen [u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung] benennen [SK f.2f]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [MK d.1]</li> <li>• Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [MK f.1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [UK d.1]</li> <li>• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [UK f.1]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung</b> <b>[Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b> kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben, Trainingstagebuch mit Pulskontrolle, kontinuierliches Laufen und Durchhaltevermögen	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b> gesundheitsliche Effekte von Ausdauertraining, Trainingsmethodik, Hinweise zum effektiven und gesundheitsorientiertem Laufen, gesunder und effektiver Laufstil, Pulsmessung	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>  Laufspiele zum Ausdauertraining, Lauftraining nach dem Trainingstagebuch, Leistungstests zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit (VO <sub>2</sub> max)		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 6 Stunden	Bemerkung: begleitend im Schuljahr
<b>Thema des UV: Sporttreiben und gut vorbereitet sein – Aufwärmsequenzen selbständig gestalten und anleiten können</b>		
<b>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <b>f: Gesundheit</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]</li> <li>Struktur und Funktion von Bewegungen [a]</li> <li>Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, [BWK 1.1]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [SK a.2]</li> <li>Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen [u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung] benennen. [SK f.2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [MK f.1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [UK a.1]</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]:</b>  Qualität des Bewegungsablaufes, Funktionalität der Übungen, Beteiligung in Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen	<b>Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]:</b>  Allgemeines und spezifisches Aufwärmen, Anatomie, Funktionalität und Sinnhaftigkeit der Übungen, Übernahme von Verantwortung	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>  Techniken des Aufwärmens, Adaption auf andere Sportarten, Übernahme von Verantwortung		