

Unterrichtsvorhaben Klasse 9 (G9) – Wochenstunden: 3

Unterrichtsvorhaben	Unterrichtsstunden 120
Le parkour – Hindernisse effizient, schnell, sicher überwinden	12
Step Aerobic – Zur Verbesserung der Fitness ein mehrminütiges Training erstellen und kriterienorientiert beurteilen	12
Spiele aus anderen Kulturkreisen vermitteln, spielen und kriteriengeleitet einordnen (bspw. Baseball, Tschoukball, Ultimate Frisbee...)	12
Einen leichtathletischen Fünfkampf gestalten, sich individuell auf diesen vorbereiten und eigene Leistungen verbessern	15
Festhalten und Befreien – Lösungen für Kampfsituationen am Boden gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen (z. B. Judo)	12
Volleyball – Techniken üben, verbessern und Taktiken auf dem Großfeld entwickeln und anwenden	15
Basketball – gruppentaktisch sinnvoll angreifen und verteidigen	12
Gesamt	90 Stunden
Freiraum	30 Stunden

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

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
Thema des UV: Le Parkour – Hindernisse effizient, schnell und sicher überwinden		
BF/SB :	Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung c: Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Akrobatik 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b] • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. [BWK 5.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen, [SK b.1] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern, [SK c.1] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben, [SK c.2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern.[SK c.3] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen, [MK b.1] • Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [MK c.1] UK <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, [UK b.1] • 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] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, individuelle Verbesserung, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale der Sportart • Angst und Emotionen im Sport • Sicherung (physisch/psychisch) Eingehen von Risiko	
Inhaltliche Schwerpunkte: Verschiedene Überquerungs- und Sprungarten (Armsprung, Präzisionssprung, Katzensprung, Unterschwing, Durchschwingen, Hangeln, etc.), Balancieren, Selbsteinschätzung, unterschiedliche Schwierigkeiten der Parkours		

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
Thema des UV: Step Aerobic – Zur Verbesserung der Fitness ein mehrminütiges Training erstellen und kriterienorientiert beurteilen		
BF/SB : Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: b: Bewegungsgestaltung d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen, [SK b.1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [SK d.2] MK <ul style="list-style-type: none"> • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen, [MK d.1] • kreative Bewegungsgestaltung entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [MK b.3] UK <ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [UK d.1] • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, [UK b.1] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Bewertung der Bewegungsgestaltung/des Fitnessstrainings, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, individuelle Verbesserung, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauertraining in seinen unterschiedlichen Facetten beleuchten • Empfinden unterschiedlicher Belastungen • Verbesserung der Ausdauerleistung durch das Fitnessstraining • Effekte des Ausdauertrainings 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Unterschiedliche Aerobic-Schritte, Umgang mit Stepper, Aufwärmung und Cool-Down, Bewegungsgestaltung als Fitnessstraining		

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Bemerkung: Flag-Football in Jahrgangsstufe 11
Thema des UV: Spiele aus anderen Kulturkreisen vermitteln, spielen und kriteriengeleitet einordnen		
BF/SB : Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: • Spiele aus anderen Kulturen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen, • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, [SK e.1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [SK e.2] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden, [MK e.2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [MK e.3] UK <ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. [UK e.1] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, taktisches Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> • Kooperationsfähigkeit (Fairness, Mit- und Gegeneinander) reflektieren • Reflexion der Umsetzung von Aufstellung/Spielzüge (Taktik) • Vergleich der bereits bekannten Sportspiele mit neu Erlernten 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Bedeutung von Regeln, Spielidee und Typen von Regeln (nach Digel), Taktik, Schulung des Miteinanders, sportartspezifische (Wurf-)Techniken, Unterschiede herausstellen Mögliche Spiele: Flag-Rugby, Ultimate Frisbee, Intercrosse, Tchoukball, Speedminton, Baseball		

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 15	Bemerkung:
Thema des UV: Einen leichtathletischen Fünfkampf gestalten, sich individuell auf diesen vorbereiten und eigene Leistungen verbessern.		
BF/SB : Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltsfelder: d: Leistung e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und Organisation [d] • Interaktion im Sport [e] • Gestaltung von Spiel- Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen, [BWK 3.1] • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen, [BWK 3.2] • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [BWK 3.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, [SK e.1] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [SK e.2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [MK e.1] • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen, [MK d.1] • sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. [MK d.2] UK <ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [UK d.1] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, taktisches Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> • individueller Leistungszuwachs • Kriterien zur Leistungsbewertung (Bezugsgrößen) • Kooperatives Wettkampfverhalten • Umgang mit Erfolg/Misserfolg/Frustrationstoleranz 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Untersch. leichtathletische Disziplinen, eigenverantwortliches sportliches Handeln, Leistungsmessung		

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
Thema des UV: Festhalten und Befreien – Lösungen für Kampfsituationen am Boden gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen (z. B. Judo)		
BF/SB : Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c: Wagnis und Verantwortung e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Kämpfen mit- und gegeneinander 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Handlungssteuerung [c] Interaktion im Sport [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden, [BWK 9.1] in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen (BWK 9.2) 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. [SK a.2] emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben, [SK c.2] die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [SK c.3] Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, [SK e.1] MK <ul style="list-style-type: none"> Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden, [MK c.1] Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [MK e.1] in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [MK e.3] UK <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. [UK e.1] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, taktisches Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> Emotionen im Sport; Umgang mit Erfolg/Misserfolg/Frustrationstoleranz Regelvereinbarungen und Wettkampfverhalten (Rituale), gegenseitiger Respekt Körperkontakt 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Geschichte des Judos, Unterschiedliche Kampfpartner, unterschiedliche Kampftechniken, Miteinander und gegeneinander kämpfen, Kampfrituale		

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 15	Bemerkung:
Thema des UV: Volleyball – Techniken üben, verbessern und Taktiken im Spiel 2:2 und 3:3 anwenden		
BF/SB : Spielen in und mit Regelstrukturen	Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Volleyball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung [a] Struktur und Funktion von Bewegung [a] Interaktion im Sport [e] Gestaltung von Spiel- Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [BWK 7.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [SK a.2] Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, [SK e.1] MK <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen, [MK a.2] unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. [Mk a.3] UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [UK a.1] das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [UK e.1] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, taktisches Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> Kooperationsfähigkeit (Fairness, Mit- und Gegeneinander) reflektieren Reflexion der Umsetzung von Aufstellung/Spielzüge (Taktik) Feedback und kooperative Verbesserung der sportartspezifischen Technik 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Sportartspezifische Techniken (Pritschen, baggern, Aufschlag), Taktiken im 2:2 und 3:3, Kommunikation, Kooperation		

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
Thema des UV: Basketball – gruppentaktisch sinnvoll angreifen und verteidigen		
BF/SB : Spielen in und mit Regelstrukturen	Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (Basketball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung [a] Struktur und Funktion von Bewegung [a] Interaktion im Sport [e] Gestaltung von Spiel- Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> 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 taktisch-kognitive Fähigkeiten und technischkoordinative Fertigkeiten in spielerisch situationsorientierten Handlungen anwenden 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [SK a.2] Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, [SK e.1] MK <ul style="list-style-type: none"> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen, [MK a.2] unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. [Mk a.3] UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [UK a.1] das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [UK e.1] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, taktisches Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> Kooperationsfähigkeit (Fairness, Mit- und Gegeneinander) reflektieren Reflexion der Umsetzung von Aufstellung/Spielzüge (Taktik) Feedback und kooperative Verbesserung der sportartspezifischen Technik 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Cuts, Thematisierung der Verteidigung, 1:1 und 2:2, Einführung Crossover und Passgangdribbling sowie Finten, „Penetrate and kick“		