

## 9. Klasse

Themenfeld	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
<b>1. Den Körper wahrnehmen Und Bewegungsfähigkeiten Ausprägen</b>	-Fitness – ein Beitrag zu mehr Lebensqualität -Funktionsgymnastik -Entspannungsmethoden (z.B. progressive Muskelentspannung kennen lernen und anwenden)	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	-sich selbstständig funktional (allgemein und sportartspezifisch) aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen rückengerechte Funktionsgymnastik kennen lernen, anwenden und ihre Bedeutung für die Gesundheit erfahren eine komplexere Entspannungstechnik ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben  Fachbegriffe allgemeine und spezifische Erwärmung rückengerechtes Verhalten Wirken von Entspannungstechniken	10	-Durchführung und Auswertung eines Fitnesstests -Trainingsmethoden kennen lernen und anwenden -Anatomische Grundkenntnisse entwickeln -Fitness-Stationen selbst entwickeln und erproben Evt. ein Fitness-Studio besuchen / sinnvoller Umgang mit Trainingsgeräten	<b>Gegenstände</b> Auswahl von Übungen zur allgemeinen und spezifischen Erwärmung  z.B. mit Hilfe von Pilateskarten  Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training o.ä.  <b>Fachbegriffe</b> Bedeutung von Pilates für die Gesundheit Funktion und Aufbau der ausgewählten Entspannungstechnik	<b>unterrichtsbegleitend</b> Stationen lernen Pilates  Beobachtungskriterien: Umsetzen der einzelnen Übungen Ausführungsqualität Anstrengungsbereitschaft <b>punktuell</b> Aufwärmprozess schülergeleitet  Beobachtungskriterien: vorher festgelegte Kriterien umgesetzt zielgerichtete Leitung des Aufwärmens Erwärmung aller Mitschüler erreicht

<b>2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>	-Wir spielen Spiel aus anderen Kulturen und entwickeln neue Spiele. z.B. Taschentuch fangen	Bewegungserfahrungen erweitern - Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,	-Eigenständiges Erstellen von Regeln für ein Wettkampfspiel Spiele für Spaßwettkämpfe Spiele für einen bestimmten Zweck	10	-Flag-Football, Korbball, Baseball, Rugby, Tchoukball, Indica Spiele neu entwickeln und durchführen.	<b>Gegenstände</b> Fremde, üblicherweise bei uns nicht gespielte Spiele wie: Rugby, Baseball, Flagfootball etc.	<b>-unterrichtsbegleitend</b> Teilnahme an den verschiedenen kulturellen Spielen Einordnung der Spiele in Bezug auf Werte, Normen, inhaltliche Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele
<b>3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	-Ausdauernd laufen -die eigene Ausdauer gesundheits-orientiert verbessern. -Einen leichtathletischen Mehrkampf durchführen und auswerten	- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln - Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern	-Leichtathletische Sprungdisziplinen auf einem erweiterten technisch-koordinativem Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern Einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (Mehrkampf mit beiden Sprungdisziplinen) unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampferhaltens durchführen	20	Ausdauertraining:- Prinzipien und Methoden des Trainings kennen lernen  -Physiologische Grundlagen -Zeitschätzläufe, Umkehrläufe, Tempoläufe -Langstreckenlauf, Orientierungslauf  Mehrkampf: -Sprint, Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Diskus, Kugel, Speer	Analysieren der persönlichen Erfahrungen und erläutern der leistungsrelevanten Aspekte an Bildreihen Erstellen von Übersichten der leistungsrelevanten Aspekte und gemeinsames Entwickeln von Anforderungen an ein zielgerichtetes Übungsprogramm Selbständiges Training zur Verbesserung spezieller konditioneller Voraussetzungen Gemeinsames Üben der technischen Elemente die für eine optimale disziplinspezifische Leistungsfähigkeit wichtig sind Eine vom Standstoß	Durchführung des selbständigen Trainings zur Verbesserung konditioneller Voraussetzungen Gemeinsames Üben einer weiterführenden Technik  Beobachtungskriterien: Leistungsentwicklung in technischer und konditioneller Hinsicht  <b>Punktuell</b> Demonstrieren der erlernten und entwickelten Technik im Kugelstoßen Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Kugelstoßen  Beobachtungskriterien: Im Rahmen eines Mehrkampfs erreichte Kugelstoßleistung

						weiterführende Technik ist verbindlich zu entwickeln	
<b>4. Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>	-Nach Möglichkeit (durch Hallentausch) 1 oder 2 Doppelstunden: - sich selbst und andere retten können	-Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern - Etwas wagen und verantworten - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Einwirkung des Mediums Wasser auf Körperbewegung und Körperreaktion feststellen und variieren Festigung der Schulung von Wechselzugtechniken (Armzug, Beinschlag, Atmung, Start, Wende) und einer Gleichzugtechnik Springen und Tauchen als bewusstes Erleben von Wagnis und Verantwortung Verantwortliche Selbst- und Fremdrettung Freude am gemeinsamen Spiel (z. B. Wasserball)		-Gleitübungen, Atemtechnik, Fortbewegungsalternativen  -Einführung / Verbesserung der Schwimmtechniken  -Springen vom Sprungbrett -Vgl. Vorgaben für das Schwimmbzeichen	sportartspezifische Sicherheitsaspekte beim Schwimmen abwechslungsreiches Spielen und Bewegen im Wasser zum allgemeinen Aufwärmen Vortrieb, Auftrieb, Rotation und Absinken individuelles Springen Wechselzugtechnik: Kraulschwimmen, Start, Wende	-Ausführungsqualität der motorischen Anweisungen mit und ohne Hilfsmittel konstruktive Mitarbeit auch in den Gesprächsphasen Einhaltung der Sicherheitsvorschriften <b>-punktuell</b> Technik des Kraulschwimmens und Springens -Beobauungskriterien: Bewegungsgenauigkeit/ Ausführungsqualität Schwierigkeitsgrad der Sprünge
<b>5. Bewegen an Geräten – Turnen</b>	-Festigung erworbener Fertigkeiten des Bodenturnens / Geräteturnens -Attraktive Bewegungsmöglichkeiten / Wettkampfmöglichkeiten an Geräten finden und selbst entwickeln -Klettern in und außerhalb der Schule	- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen - Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern	Differenzierung über Geräteauswahl, Schwierigkeit der Elemente und ggf. Einstellung auf den Partner Ansonsten s. Gegenstände	18	-Handstand, Rollen, Rad- Minitrampolin  -Le Parkour Partner- und Gruppenakrobatik	<b>Auswahl der Geräte und Elemente durch L und S</b> Boden (z.B. Rollen vw. und rw. in ihren Variationen und Schwierigkeiten, Handstände, Räder, gymnastische Elemente, Radwende, Handstützüberschlag,	<b>unterrichtsbegleitend</b> Sorgfalt und Sicherheit bei Auf- und Abbau der Stationen Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente Umsetzung der besonderen

		- Etwas wagen und verantworten				<p>Flick-Flack etc.)  Reck (z.B. Sprung in den Stütz, Abzug, Überdrehen, Aufschwung, Umschwung, Unterschwünge, Laufkippe, Fallkippe, Mühlumschwung, Knieumschwung, Felge vl., Hocke etc.)  Barren (z.B. Sprung in den Stütz, Schwingen, mit Grätschen, Außenquersitz, Kehren, Wenden, Kippaufzug, Rolle vw., Oberarmstand, Stemmen, Kippen etc.)  Balancieren (z.B. unterschiedliche Gerätestationen, aber auch Balken)  Sprung (z.B. Bock, Doppelbock, Querkasten, Längskasten: Grätsche, Hockwende, Hocke, Handstützüberschlag</p>	<p>Sicherheitsbestimmungen</p> <p>Beobachungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente  Ausführungsqualität  Eigenständigkeit beim Übungsprozess und ggf bei der Entwicklung der Stationen</p> <p><b>punktuell</b>  Turnmehrkampf an drei unterschiedlichen Stationen</p> <p>Beobachungskriterien: Bewegungsschwierigkeit der einzelnen Elemente  Bewegungsqualität der einzelnen Elemente</p>
<b>6. Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	<p>-Rhythmusschulung</p> <p>-Bewegungen beherrschen, Bewegungsfolgen finden, präsentieren und vermitteln</p> <p>-Standardtanz</p>	<p>- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung</p>	<p>Flugeigenschaften unterschiedlicher Geräte kennenlernen  In Verbindung mit anderen Sportarten  verschiedene Kunststücke mit den</p>	12	<p>Ropeskipping, BallKoRobics, Stomp</p> <p>Aerobic, HipHop, Jumpstyle</p> <p>Diskofox, Walzer, Jive, Cha Cha Cha etc</p>	<p>-Kunststücke mit den unterschiedlichen Geräten finden (Tücher, Bälle, Hütchen, etc.)</p> <p>-Jonglieren mit 2, 3, 4 Gegenständen</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend</b></p> <p>Umsetzen der Jongliertechnik  Kreativität in Partner- und Gruppenprozessen</p> <p>-Beobachungskriterien: Ausführungsqualität</p>

		gestalten - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Geräten entwickeln Aufstellungs- und Ausdrucksformen Gestaltung einer Bühnenshow			Techniken: Kaskade, Säulen, Flip, etc. „Showelemente“:  -turnerische Aspekte, Akrobatik, Zirkus, etc.	<b>-punktuell</b> Präsentation der Bühnenshow -Beobachtungskriterien: Ausdrucksvermögen „Showcharakter“ Bewegungsqualität
<b>7. Spielen in und mit Regestrukturen – Sportspiele</b>	Fortsetzung: -Grundfertigkeiten großer Sport-spiele verfeinern sowie die Spiel- fähigkeit weiterentwickeln. -In Mannschaften spielen: taktisches und mannschaftsdienliches Verhalten am Beispiel von Basketball, Streetball, Hockey Handball Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen	- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten: Vertiefung von Passspiel, Dribbling und Torschuss Grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten: Bewältigung von Überzahlsituationen Bewegungsmerkmale: Pass mit der Innenseite und Ballannahme , Torschuss mit dem Spann und in Variation, enges Dribbling	10	-Fortführung der Grundtechniken / Erweiterung des spielerischen Potenzials -Badminton: Drop, Smash, Clear, Aufschläge -Volleyball: Block, Angriffsschlag, Aufschlagsvarianten -Hockey, Fußball, Handball	<b>Gegenstände</b> -Miniversion von Fußball: Kleinfeldspiele (max. 6gegen6) Überzahlspiele -Passen mit der Innenseite Torschuss mit dem Spann und in Variation Fairness	<b>unterrichtsbegleitend</b> Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel  Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität  <b>punktuell</b> Kleinfeldspiel  Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
<b>8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/ Wintersport</b>	- Gleit- und Rollerfahrten z.B. Inlinern, Rollbrett fahren,  -Radsport	Ausführungsqualität zeitliche Komponente Rhythmus Synchronität Körperspannung Bewegungsumfang	sich in vorgegebenen Formationen bewegen und das Bewegungsrepertoire erweitern Formationen selbstständig erstellen, erproben und		<b>Inhalte</b> sich in vorgegebenen Formationen bewegen und das Bewegungsrepertoire erweitern Formationen selbstständig erstellen, erproben und	<b>Gegenstände</b> Kreis oder Vieleckformationen Partner- oder Gruppenformationen Kurzschwungtechnik Kriterien	<b>punktuell</b> Abschlussformationslauf nach zuvor erstellten Kriterien  Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität

		Raumwege Positionswechsel	präsentieren Kurzschwungtechnik Bedeutung von Kommandos im Formationsfahren	präsentieren Kurzschwungtechnik Bedeutung von Kommandos im Formationsfahren		zeitliche Komponente Rhythmus Synchronität Körperspannung Bewegungsumfang Raumwege Positionswechsel
<b>9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>	Ausgewählte Formen des regelgeleiteten Kämpfens, z.B. Judo, Ringen, Karate, Selbstverteidigung	- Etwas wagen und verantworten - Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten: Fallen, ausgewählte Grifftechniken Grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten: Ausweichen und Fintieren, Befreiungsstrategien	<b>Inhalte</b> Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten: Fallen, ausgewählte Grifftechniken Grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten: Ausweichen und Fintieren, Befreiungsstrategien	<b>Gegenstände</b> Wettkampfvariationen: (z.B. Mattenkönig, Balleroberung, etc.) Partnerschaftliche Judovariationen Entwicklung gemeinsamer Regeln	<b>Unterrichtsbegleitend</b> Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzung der Wettkampfformen Berücksichtigung der Regeln Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität <b>-punktuell</b> Ausgewählte Wettkampfform (z. B. Judovariation) -Beobachtungskriterien: Anwendung der technischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung