Schulcurriculum Sport – Klasse 10

Klasse Themen- und Inhaltsbereich		10
Themenbereich 1	Bewegungen beschreiben und analysieren (V1) Bewegen an Geräten, (V2) Bewegen im Wasser, (V3) Laufen, Springen, Werfen	20
Themenbereich 2	Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern Fitness entwickeln	12
Themenbereich 3	Sportspiele analysieren und vergleichen Spielen - (V1) Volleyball-Badminton, (V2) Volleyball-Faustball	16
Summe der Unterrichtsstunden		48
Verbleibende Freiräume		22
Gesamtstunden		70

Themenbereich 1: Bewegungen beschreiben und analysieren

Generelle Vorbemerkungen:
Beim Unterrichtsvorhaben in diesem Themenbereich erfahren die Schülerinnen und Schüler auf der Grundlage eigener Erfahrungen die Bedeutung und den Aufbau einer methodischen Übungsreihe und wenden diese auch an. Sie erhalten somit einen Einblick in das Bewegungslernen. Durch das Erwerben von Fachwissen aus dem Bereich der Bewegungslehre (Bewegungsbeschreibung, Bewegungsanalyse, biomechanische Grundlagen) vergrößern sie ihr Handlungswissen und verbessern ihr Bewegungskönnen. Die Mitgestaltung des Unterrichts durch die Schülerinnen und Schüler fördert die Selbstverantwortung für den Lern- und Übungsprozess. Die Schülerinnen und Schüler können bewusst entscheiden, wann und wie weit sie innerhalb des Lernprozesses in Abhängigkeit ihrer Voraussetzungen gehen können und möchten. Die Schülerinnen und Schüler werden gezielt aufgefordert, so viele Lernschritte wie möglich auszuführen.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Das Leisten erfahren und reflektieren
Etwas wagen und verantworten

Um der Lehrkraft möglichst viel Handlungsspielraum einzuräumen, sich den Rahmenbedingungen des Sportunterrichts anzupassen und den Voraussetzungen der Lerngruppe gerecht zu werden, stehen drei verschiedene Varianten aus unterschiedlichen Inhaltsbereichen zur Auswahl. Von diesen Varianten muss nur eine durchgeführt werden.

Variante1: Bewegen an Geräten

ca. 20 Stunden (12 Stunden + 8 Stunden)

Zusätzliche Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben:*„Schülerinnen und Schüler gestalten aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten an selbstgewählten Gerätekombinationen eine kreative Gruppenkür“* (ca. 8 Std.):
In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler selbst organisiert aus akrobatischen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten ein kreatives Gemeinschaftswerk gestalten und so das Sich-Bewegen an Geräten zum Gruppenerlebnis werden lassen. Beim Üben der Bewegungsfertigkeiten und der Entwicklung der Choreografie unterstützen sich die Schülerinnen und Schüler durch gegenseitige Rückmeldung (Feedback). Auf diese Weise erkennen sie die Bedeutung von Rückmeldungen im Übungsprozess und verbessern ihre Bewegungskompetenz sowie ihre personalen und sozialen Kompetenzen.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		***Unterrichtsvorhaben: Das Lernen von Bewegungen am Beispiel des Handstützüberschlags vorwärts – Veranschaulichung der Bedeutung der methodische Übungsreihe und ihrer Prinzipien***	
2.1. Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […] **2.3. Personalkompetenz** 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. […] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren 6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern **2.4. Sozialkompetenz** 1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen	(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten […] ausführen (z. B. Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten) (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (z. B.Klammergriff) (5) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (6) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben (7) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (9) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären (10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (z. B.Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren (11) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben […] (14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten	**Überschlagen vorwärts (vw) am Boden** <u>Aufgabe:</u> Schülerinnen und Schüler sollen einen Handstützüberschlag vw turnen Entwicklung der Bewegungsvorstellung durch bewegte und statische Bilder Bewegungsbeschreibung → Funktionsphasen Bewegung analysieren → biomechanische Zusammenhänge erkennen Ergebnis der Reflexion: Komplexe Bewegungen müssen in Teilen getrennt erlernt werden → methodische Übungsreihe (MÜR) Veranschaulichung der Prinzipien der MÜR im Stationsbetrieb **Station1:**	Video Lernkarten mit Phasenbild und Bewegungsbeschreibung Bewegungsbeschreibung → Aktionsskizze → Funktionsphasen Regeln zum Beobachten von Bewegungen Lernkarten für das Sichern und Helfen Beobachtungskarten für die Partnerrückmeldung Einteilung der Schülerinnen und Schüler in Gruppen Anzahl der Gruppen abhängig von der Anzahl der Geräte, die zur Verfügung stehen. Stationskarten mit Lernaufgaben

2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. […] verantwortungsvoll handeln […] 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren	selbstständig und in der Gruppe lösen […]	Prinzip der verminderten Lernhilfe: Üben der einzelnen Funktionsphasen von Anfang an in Kombination mit Gerätehilfen	**Station 1/Gruppe 1:** Prinzip der verminderten Lernhilfe: – Handstützüberschlag mit Hopser vom erhöhten Kasten (4-teilig) – Handstützüberschlag mit Hopser vom erhöhten Kasten (2-teilig) – Handstützüberschlag mit Hopser von erhöhter und schräger Ebene – Handstützüberschlag mit Hopser vom Langbankplateau – Handstützüberschlag mit Hopser auf der Mattenbahn mit untergeschobenem Reutherbrett
		Station 2: Prinzip der graduellen Annäherung: Isoliertes Üben der Hauptfunktionsphase	**Station 2/Gruppe 2:** Prinzip der graduellen Annäherung – Handstandaufschwingen an der schräg an die Wand gestellten Weichbodenmatte mit Über-streckung der Wirbelsäule – Handstandumfallen auf den Weichboden – „Trageüberschlag“ (Überschlagen mit Partnerhilfe aus dem Hopser) – Handstützüberschlag über Mattenrolle – Handstützüberschlag mit Hopser von erhöhter und schräger Ebene – Handstützüberschlag mit Hopser auf der Mattenbahn mit untergeschobenem Reutherbrett

		Station 3: Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten: Isoliertes Üben der einzelnen Funktionsphasen	**Station 3/Gruppe 3:** Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten – Handstützüberschlag über Mattenrolle (Hauptfunktionsphase) – Hopser mit Schrittmarkierungen – Schnelles Schwingen in den Handstand gegen die Wand bzw. gegenoder auf die Schulter des Partners – Schwingen in den Handstand mit Stützhüpfen – Handstützüberschlag mit Hopser auf der Mattenbahn mit untergeschobenem Reutherbrett
		Reflexion über die Anwendung der Prinzipien Worauf kommt es beim Lernen neuer Bewegungen an? Zusammenfassung der Prinzipien einer methodischen Übungsreihe Vertiefendes Üben des Handstützüberschlages vw nach dem selbstgewählten methodischen Weg Transfer auf weitere Elemente möglich: z.B. Handstütz-Überschlag rückwärts, Handstütz-Sprung-Überschlag Thematisierung: Angst, Wagen und Verantworten	Kennenlernen der verschiedenen methodischen Wege Aufgabenkarten für die Stationen Plakate Bewegungserfahrungen beschreiben Schülerinnen und Schüler können - nach ihren Erfahrungen mit den drei verschiedenen methodischen Wegen - ihren methodischen Weg auswählen und üben.

2.1. Bewegungskompetenz 2. koordin. Fähigkeiten u. technische Fertigkeiten anwenden 3. Bewegungen gestalten u. sich durch Bewegung ausdrücken **2.2. Reflexions- und Urteilskompetenz** 1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern **2.3. Personalkompetenz** 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. […] kurz- u. mittelfristige Ziele ableiten, dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen/Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren 6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern **2.4. Sozialkompetenz** 1. Mitschülerinnen u. -schüler […] unterstützen und ihnen […] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. […] verantwortungsvoll handeln […]	(1) turnerische unter erschwerten Bedingungen […] Grundtätigkeiten […] ausführen (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten […] ausführen (z. B.Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten) (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (z. B.Klammergriff) (4) die Bedeutung des Inhaltsbereich als Freizeitaktivität reflektieren (12) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren (13) aus Grundtätigkeiten des Turnens [...] Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren [...] (14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen […]	***Unterrichtsvorhaben: Schülerinnen und Schüler gestalten aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten an selbstgewählten Gerätekombinationen eine kreative Gruppenkür*** <u>Aufgabe:</u> Schülerinnen und Schüler entwickeln eigenständig eine Gruppenkür aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten. Auswahl und Üben der verschiedenen Bewegungsfertigkeiten als Elemente der Gruppenkür in Kleingruppen Choreografische Erarbeitung der Gruppenkür Präsentation der selbstständig erarbeiteten Gruppenkür mit Musik	Aufgabenkarten Eine Gruppe besteht aus 6 Schülerinnen bzw. Schülern oder 3 Schülerinnen und 3 Schülern. Beim Üben helfen sich die Schülerinnen und Schüler durch gegenseitige Rückmeldungen (z.B. Beobachtungsbögen) und Hilfeleistung. Die Lehrperson gibt Anregungen für verschiedene Darbietungsformen und hält gestufte Hilfen bereit. Checkliste für die Gruppenkür Schülerinnen und Schüler entwickeln Kriterien zur Beurteilung. Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, die Gruppenkür eigenständig zu komplettieren, wobei nicht alle die gleichen Übungen ausführen müssen.

6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren			

Variante 2: Bewegen im Wasser

ca. 20 Stunden (10 Stunden + 10 Stunden)

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		***Unterrichtsvorhaben: Das Lernen von Bewegungen am Beispiel der Kraul-Rollwende – Veranschaulichung der Bedeutung einer methodischen Übungsreihe***	Schüler sollen mindestens eine Übungsreihe erleben. Die Schüler analysieren eine Übungsreihe oder vergleichen mehrere miteinander.
2.1. Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […] **2.3. Personalkompetenz** 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. […] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen	(2) weitere normgebundene Schwimmfertigkeiten […] ausführen (z. B. Kraul-Rollwende unter erleichterten Bedingungen) (5) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (6) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben (7) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (8) Phasengliederung einer Bewegung an Beoispielen beschreiben (9) leistungsbestimmende Merkmale schwimmerischer Fertigkeiten nennen und erklären (10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich	**Kraul-Rollwende** <u>Aufgabe:</u> Schülerinnen und Schüler sollen eine Kraul-Rollwende durchführen Grundlagen schaffen/ Grundfertigkeiten der Kopfsteuerung, Körperdrehungen um Körperlängs- und Querachse, Orientierungsfähigkeit und Beinkraft wiederholen	Allgemeine (Vor)Übungen zur Bewegungsvorstellung: – Abtauchen zu Ringen mit bewusster Kopfsteuerung – Abstoßen vom Beckenrand in Bauch-, Rücken-, und Seitenlage auch mit Drehungen um die Körperlängsachse nach dem Abstoß – Steuerfähigkeit der Gleittiefe mit Kopf und Armen zum Erreichen der Wasseroberfläche – Rolle vw im Wasser aus der Schwimmbewegung heraus – Wechsel von Rücken- zu Kraulschwimmen und umgekehrt aus der Schwimmbewegung

5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren 6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern **2.4. Sozialkompetenz** 1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. […] verantwortungsvoll handeln […] 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren	und anderen mit Hilfsmitteln (z. B. Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren	Entwicklung der Bewegungsvorstellung durch bewegte und statische Bilder Bewegungsbeschreibung → Funktionsphasen Bewegung analysieren → biomechanische Zusammenhänge erkennen Ergebnis der Reflexion: Komplexe Bewegungen müssen in Teilen getrennt erlernt werden → methodische Übungsreihe (MÜR) Üben der einzelnen Funktionsphasen in Kombination mit Gerätehilfen (Pool-Nudeln, Paddles, Stangen, Tauchringe)	– Gleitlänge nach dem Abstoßen verlängern Video Lernkarten mit Phasenbild und Bewegungsbeschreibung Bewegungsbeschreibung → Aktionsskizze → Funktionsphasen Regeln zum Beobachten von Bewegungen Lernkarten für das Sichern und Helfen Beobachtungskarten für die Partnerrückmeldung Mögliche Übungsreihen: **MÜR1** – Stand auf der Poolnudel, Rolle vw mit Landung wieder auf der Poolnudel mit 2 Helfern – Mit Paddles: Rolle vw (oder von Bauch in Rückenlage) aus der Schwimmbewegung, Paddles helfen beim Stütz – Wie vorhergehende Übung allerdings mit Stange, so dass Arme hinten liegen bleiben – Abstoßen aus Seit- und Rückenlage mit anschließender Längsachsendrehung in Bauchlage, Tauchring am Boden zur visuellen Hilfe bei der Kopfsteuerung – Übergang in die Schwimmbewegung nach kurzem Gleiten und darauffolgendem Beinschlag Zielübung für alle Schüler/innen: Kraul-Rollwende mit Paddles: Anschwimmen, Stützen und Rollen (Quer- und Längsachse), Wandanschlag mit Füßen,

			Abstoßen, Gleiten und Beinschlag, Übergang in die Schwimmbewegung
		Funktionsphasen/ Teileinheiten	**MÜR2** (Stange und/oder Paddles können zur Hilfe beim Stütz genutzt werden) – Anschwimmen an die Wand, Rollen und in Rückenlage die Füße mit der Wand berühren, Blick zu den Füßen, Füße müssen deutlich unter Wasser die Wand berühren, Arme bleiben liegen, Hüfte und Knie im 90° Winkel, kein Abstoß – Wie eben, aber mit Abstoß in Rückenlage und kurzem Gleiten (mehrfach den Zeitpunkt der Rollwende zum Wandkontakt erproben) – Verbindung der Rolle vw mit $\frac{1}{4}$-Drehung um Körperlängsachse: hierfür die Füße schräg an der Wand ansetzen, nach dem Abstoßen seitlich drehen. – Verbindung der Rolle vw mit $\frac{1}{4}$-Drehung um Körperlängsachse: hierfür die Füße schräg an der Wand ansetzen, nach dem Abstoßen seitlich drehen, beim Gleiten in Bauchlage drehen. – Vervollständigung der Vierteldrehung um die Längsachse: Während des Rollens um die Querachse zieht der drehungsäußere Arm zum Kopf, der andere Arm streckt sich in Schwimmrichtung Anwenden der Rollwende beim Kraulschwimmen.
		Funktionsphasen/ Teileinheiten	**MÜR3** Hauptfunktionsphase: Rollen – Teildrehung: Halbe Rolle vw aus dem Kraulschwimmen zum Überschlagen der zunächst gestreckten, dann gehockten

			Beine bis zum Wandkontakt und Abstoßen in Rückenlage – Teildrehung: 90° um die Körperlängsachse während des Beinüberschlags bis zum Wandkontakt in Seitenlage – Teildrehung: 90° ausgeführt während des Abstoßens und Gleitens zum Erreichen der Bauchlage Hilfsfunktionsphase: Anschwimmen – Anschwimmen und Rollen: zunächst im Freiwasser ohne Wandkontakt. Zuerst mit Doppelarmzug, dann mit Wechselarmzug. – Anschwimmen und Rollen mit Wechselarmzug und Wandkontakt
		Reflexion: Worauf kommt es beim Lernen neuer Bewegungen an? Zusammenfassung der Prinzipien einer methodischen Übungsreihe Vertiefendes Üben Kraul-Rollwende nach dem selbstgewählten methodischen Weg Transfer auf weitere Elemente möglich: z.B. Rücken-Rollwende, Rollwende vom Rücken- auf das Brustschwimmen Thematisierung:	Kennenlernen der verschiedenen methodischen Wege Aufgabenkarten für die Stationen Plakate Bewegungserfahrungen beschreiben Schülerinnen und Schüler können nach ihren Erfahrungen mit den drei verschiedenen methodischen Wegen, ihren methodischen Weg auswählen und üben.

		Konditionelle und koordinative Voraussetzungen, Orientierungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser Anwendung der Rollwende im Streckenschwimmen	

Variante 3: Laufen, Springen, Werfen

ca. 20 Stunden

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		***Unterrichtsvorhaben: Erarbeitung der individuell effektivsten Kugelstoßtechnik (auch mit Hilfe von selbstständigen Erfahrungen/Beobachtungen der maßgeblichen Einflussfaktoren) für das Erreichen der bestmöglichen Weite*** Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten für das Kugelstoßen Üben/Entdecken/Erfahren der maßgeblichen Einflussfaktoren (vom Beginn der Beinbewegung bis zum Abklappen der Hand) auf die Stoßweite mit Hilfe einer methodischen Übungsreihe	Übungen zum Stoßen (einhändig, beidhändig, auf Weite/Höhe/Ziel, verschiedene Bälle/Kugeln), Unterschied zum Werfen herausarbeiten (z.B. Schlagwurf beim Speerwurf/Ballweitwurf) Kräftigungsübungen (Maximal- und Schnellkraft / Arme, Rumpf und Beine) **Mögliche MÜR**: – Stoß aus der frontalen Schrittstellung – Stoß aus der frontalen Schrittstellung mit Angehen
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […] **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz** 1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern	(3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit [...] stoßen [...] (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Stoß/Wurf jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen (7) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (8) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben (9) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (12) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären […] (13) die eigene Leistung realistisch einschätzen		

2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, […] wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern **2.4 Sozialkompetenz** 1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. […] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren	(14) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren (15) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren [...] (16) …gemeinsam handeln und […]	Entscheidende Einflussfaktoren aus der Biomechanik, z.B.: Go-And-Stop-Prinzip Prinzip des optimalen (optimal langen und möglichst geradlinigen) Beschleunigungsweges Thematisierung/Reflexion wichtiger Aspekte (z.B. Bedeutung der Abflugrichtung, des Angleitens/Angehens, eines flüssigen Bewegungsablaufs, einzelner Teilkörperbewegungen (Beine, Oberkörperrotation, Arme und Hand)) Übergeordnetes Ziel: Mit der Kugel so weit wie möglich stoßen! Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, welche Technik für sie die Beste ist. Üben/Trainieren der individuellen Technik	– Standstoß aus der Seitstellung – Standstoß aus der Seit-Rücklingsstellung – Seitstoßtechnik mit Angehen – Stoßen aus der Seit-Rücklingsstellung mit Angehen – Wechsel-Schritt-Technik rücklings – Rückenstoßtechnik (O-Brien-Technik) Aufgaben in Gruppenarbeit Beobachtungsbogen mit Beobachtungsschwerpunkten für jede Übung Flipchart/Plakat zur Visualisierung (z.B. Aktionsskizzen einzelner Bewegungen) Besprechungen/Diskussionen in den Gruppen/ im Klassenverband Differenziertes Lernen Berücksichtigung individueller Voraussetzungen

			Dokumentation der Weiten bei unterschiedlichen Techniken (siehe Übungsreihe)

Themenbereich 2: Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern- Fitness entwickeln

ca. 12 Stunden

Generelle Vorbemerkungen:
Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben*: „Wir gestalten unser Muskeltraining selbst"* (12 Std.)

Zu Beginn dieses Unterrichtsvorhabens beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Sinn und der Bedeutung des Themas „Fitness". Dabei stehen das Erproben und die eigene Gestaltung im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Voraussetzungen zu schaffen, dass die Schülerinnen und Schüler fähig sind, ihre körperliche Fitness eigenständig zu verbessern und die Bedeutung eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings für ihr physisches wie psychisches Wohlbefinden zu erfahren. Bei einem Muskeltraining erhalten die Schülerinnen und Schüler eine direkte und relativ schnelle Rückmeldung über die Wirkung ihrer sportlichen Bemühungen auf ihren Körper. Sie machen damit eine wichtige Primärerfahrung. Da Trainingsprozesse häufig durch Fremdbestimmung und Manipulation gekennzeichnet sind, sollen sich die Schülerinnen und Schüler hiermit kritisch und differenziert auseinandersetzen. Insbesondere der Begriff Leistung erhält eine neue Dimension. Es geht nicht darum, größere Lasten zu bewegen als die Mitschülerin bzw. der Mitschüler, sondern die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern. Beim gesundheitsorientierten Muskeltraining müssen die Schülerinnen und Schüler sich auch immer wieder an die eigenen Grenzen heranwagen. Dabei sind keine maximalen Belastungen gemeint, sondern z. B. die Steigerung der Wiederholungszahlen bei korrekter Bewegungsausführung. Kooperation wird im Sinne gegenseitiger Unterstützung (Hilfestellung, Rückmeldungen) der Schülerinnen und Schüler beim Erreichen der individuellen Ziele verlangt.
In diesem Unterrichtsvorhaben erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des sportlichen Trainings.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Das Leisten erfahren und reflektieren
Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		***Unterrichtsvorhaben: „Wir gestalten unser Muskeltraining selbst"***	
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden	1) [...] entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen [...] (2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden	***Schüler/innen sollen die Bedeutung der Konditionellen Fähigkeiten für den Sport erkennen/erfahren und Grundsätze der Trainingsgestaltung kennen.***	Flipchart/Plakat: Clustering Beispiele: Spielformen unter erschwerten Bedingungen: z. B. auf Sand als Untergrund oder

4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […] **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz** 1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen […] entwickeln **2.3 Personalkompetenz** 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. […] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren 6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern **2.4 Sozialkompetenz** 1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. […] verantwortungsvoll handeln	(3) ein individuelles Fitnesstraining[...]ausführen (4) [...] Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) Grundbegriffe des sportlichen Trainings [...] erklären (7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen (8) Fitnessübungen [...] zielgerichtet auswählen (9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren [...] (10) schulische und außerschulische Möglichkeiten [...] zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen	**Was heißt fit sein?** Schaffen einer Situation mit erhöhten Anforderungen im Bereich der Konditionellen Fähigkeiten. Reflexion: – Kommentiert diese Übung – Welchen Einfluss haben die Bedingungen auf meine Bewegungen? – Welche Gründe gibt es? – Welche Fähigkeiten sind notwendig, um zufriedenstellende Ergebnisse zu erhalten? Fitness, Komponenten der Fitness Verdeutlichung der Unterschiede zwischen den Komponenten Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer Reflexion: – Was versteht ihr überhaupt unter Fitness? – Unterscheidung in gesundheits- und sportorientierte Fitness **Wie fit bin ich?** Durchführung eines Fitness-Tests Reflexion: – Wie bewertest du deine Testergebnisse? – Wie aussagekräftig findest du die Testergebnisse hinsichtlich deiner körperlichen Fitness? **Wie verbessere ich die Fitnesskomponente Kraft?** Schüler sollen die 3 verschiedenen Kraftarten erfahren und erkennen.	Hindernisturnen mit Weichböden als Hindernisse Komponenten: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Wohlbefinden, Gesundheit Flipchart/Plakat: Clustering/Mind mapping Z.B Fragebogen Flipchart/Plakat: Clustering

6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren		Sportliche Bewegung und anschließende Reflexion. Was versteht man unter dem Begriff Kraft im Sport? – Definition des Begriffs Kraft in der Trainingslehre (Vergleich mit der physikalischen Definition) verschiedene Erscheinungsformen der Kraft: Kraftausdauer und Schnellkraft; Maximalkraft Bedeutung der Kraft für die (gesundheitsorientierte) körperliche Fitness Erarbeitung von Kriterien für ein fitnessorientierten Muskeltraining Zirkeltraining: – Schulter-, Brust-, Armmuskulatur – Rückenmuskulatur – Bauchmuskulatur – Gesäß-, Hüft- u. Beinmuskulatur Reflexion: Kommentiert das Kraftausdauertraining! Wichtig ist das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung, d.h. es sind Pausen notwendig sowie eine Abfolge der Stationen, welche die verschiedenen Muskelgruppen abwechselnd fordert sowie eine funktionelle Bewegungsausführung (Einatmung bei Entlastung – Ausatmen bei Belastung); evtl. Agonisten - Antagonisten - Prinzip.	Beispiel für eine Spielform: – „Sitzfußball“ als Turnier (Fortbewegung: Liegestütz rücklings) – Brennball- und Völkerballvariationen Reflexion: Welche Fähigkeiten brauchst du um erfolgreich zu spielen? Flipchart/Plakate Definitionen! Schülerinnen und Schüler besitzen Vorkenntnisse aus der Klasse 8. Thematisierung des Begriffs Leistung beim gesundheitsorientierten Muskeltraining <u>Vorschlag</u>:

		Schülerinnen und Schüler verändern die Abfolge der Stationen und legen die Belastungs- und Pausenzeit fest. Thematisierung Belastungsgefüge. Der Zirkel wird von den Schülerinnen und Schüler ein zweites Mal durchgeführt. Kurze Reflexion **Individuelle Belastung – ein wichtiges Kriterium** Durchführung eines Zirkeltraining z.B. aus der vorherigen Doppelstunde Reflexion: persönlich empfundener Anstrengungsgrad alternative Übungen Selbststeuerung der Belastung Durchführung des selbst entwickelten Workouts. **Fitness-Test – Evaluation des Trainings** Durchführung des Fitness-Tests Reflexion: Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Muskeltraining Zusammenfassung: Sinn und Ziel eines Muskeltrainings	Aufgabekarten für die verschiedenen Stationen Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Aufgabenkarten werden z.B. auf einer Wäscheleine aufgehängt, um ihre Reihenfolge schnell ändern zu können. 12 Stationen; pro Muskelgruppe 3 Übungen Schülerinnen und Schüler absolvieren den Zirkel ohne Pause zwischen den Stationen. Es folgen mehrere Übungen gleicher Muskelgruppen hintereinander Lern- und Aufgabenkarten Fipchart/Plakat;Clustering <u>Vorschlag:</u> **Workout für zuhause** Selbstständige Entwicklung eines Workouts für zuhause, das die Kriterien eines fitness-/gesundheitsorientierten Muskeltrainings erfüllt. Vorstellen und/oder Durchführung der verschiedenen Workouts Nach 4 Wochen Fitness-Test als Retest.

Themenbereich 3: Sportspiele analysieren und vergleichen - Spielen

Generelle Vorbemerkungen:
Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben*: „Wir verstehen was wir spielen"*(16 Std.)

Übergeordnetes Ziel dieser Einheit ist der Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit. Dieses Unterrichtsvorhaben zielt im Besonderen auf die Verknüpfung von Theorie und Praxis in integrativer Form ab. Von der Praxis ausgehend werden basierend auf sportwissenschaftlichen Theoriebeständen „Probleme“ des Sportspiels gelöst.

Auf der Suche nach der bestmöglichen Lösung der gestellten Bewegungsaufgabe (z. B. Angriff oder Abwehr) sollen die Schülerinnen und Schüler Lösungen erkennen, diese verstehen und anwenden. Die Schülerinnen und Schüler lernen folglich in diesem Unterrichtsvorhaben, Sportspiele zu analysieren und zu vergleichen. Die Analyse der Sportspiele erfolgt auf verschiedenen Ebenen:
Erstens sollen Schülerinnen und Schüler am Ende dieses Unterrichtsvorhabens die **Regeln** der Sportspiele kennen und diese auch anwenden können.
Die Schülerinnen und Schüler machen Erfahrungen mit unterschiedlichen konstitutiven Regeln, darunter beispielsweise Handlungsregeln (z. B. Anzahl der Ballberührungen oder Positionen), Personalregeln (z. B. Anzahl der Spieler), Raumregeln (z. B. Spielfeld) und Zeitregeln (z. B. Dauer des Spiels).
Zweitens sollen die Schülerinnen und Schüler die wichtigsten **taktischen Grundzüge** der Spiele verstehen und diese anwenden können. Dazu gehören neben dem Einnehmen von sportartspezifischen Spielpositionen auch zum Beispiel mannschaftstaktische Strukturen eines Angriffs sowie Individualtaktiken (z. B. Abwehrverhalten, Angriffsaufbau, Finten).
Drittens sollen die Schüler am Ende des Unterrichtsvorhabens in der Lage sein, die wesentlichen **technischen Merkmale** einer Bewegungsaufgabe zu analysieren und zu vergleichen.
Der Einsatz „neuer“ Medien, z. B. Tablets und entsprechender Applikationen greift Aspekte der Medienerziehung auf. Schülerinnen und Schüler lernen, diese Medien sinnvoll im Sport einzusetzen und erhalten dadurch eine andere Perspektive auf die eigene sportliche Bewegung.

Wie auch im Themenbereich 1 stehen hier mehrere Varianten zur Auswahl, von denen nur eine verpflichtend durchzuführen ist. Im Vergleich werden entweder Volleyball und Badminton oder Volleyball und Faustball behandelt.

Das Unterrichtsvorhaben umfasst acht Doppelstunden. Volleyball und das zur vergleichende Spiel wechseln sich ab (Doppelstunde 1: Volleyball; Doppelstunde 2: Badminton/Faustball etc.). Am Ende der 2./4./6./8. Doppelstunde findet jeweils eine Zusammenfassung der erarbeiteten theoretischen Erkenntnisse und ein Vergleich zwischen den Sportarten statt.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Das Leisten erfahren und reflektieren
Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Variante 1: Sportspiele analysieren und vergleichen am Beispiel Volleyball – Badminton

ca. 16 Stunden

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		***Unterrichtsvorhaben:*** ***Wir verstehen was wir spielen***	**Bemerkung:** „Theoretische Bausteine“ werden an verschiedenen Stellen, mit unterschiedlichen Materialien und unterschiedlicher Form platziert. Am Ende der zweiten Doppelstunde wird als Ergebnissicherung ein Vergleich der Sportarten festgehalten. Alle Ergebnisse werden fixiert und an der „Board“(Wand) präsentiert oder im Schülerordner abgelegt.
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […] **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz** 1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen […] entwickeln **2.3 Personalkompetenz** 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren 6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern **2.4 Sozialkompetenz**	(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […] (3) mannschaftstaktische Elemente (z. B.Umschalten von Abwehr auf Angriff) im reduzierten Zielspiel anwenden (4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen (z. B.Spielpositionen) (6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben (7) Spielsituationen auf Darstellungen (z. B.Fotos, Videos, Grafiken) erkennen, beschreiben und erklären	**Regeln im Sportspiel Volleyball** Was darf ich, was nicht? <u>Theorie</u>: Aufstellung, Rotation, Ballkontakte, Angriffsschlag, Spielfeldeinteilung Wiederholung Pritschen mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen im Volleyball Wiederholung Baggern in verschied. Spielformen im geteilten Hallendrittel (Theorie: Zuspieler und Angriffsschlag) Anwendung Pritschen und Baggern in Turnierform (Theorie: Zuspieler-verhalten („Steller“), Abwehrverhalten (Block) und Angriffsverhalten <u>Reflexion</u>: Fixierung der wichtigsten Regeln im Unterrichtsgespräch **Regeln im Sportspiel Badminton** Was darf ich, was nicht? <u>Theorie</u>: Aufstellung, Ballkontakte, Spielfeldbegrenzung, Schlägerhaltung, Zählweise Fehler im Badminton	**Arbeitsmittel** Aufgabenkarten Magnettafel oder Taktikboard Moderationskarten, (Schüler)Ordner Wettkämpfe in Kleingruppen (mit Zusatzaufgaben), Pritsch- und Baggerparcours, Zuspieler-aufgaben **Arbeitsmittel** Aufgabenkarten Magnettafel oder Taktikboard Moderationskarten

1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. […] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren	(8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern (9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren	Wiederholung bzw. Einführung der verschiedenen Schlagtechniken Clear, Drive, Drop und Smash Aufschlagsvarianten Vorhand und Rückhand Schwerpunkt: hoher Aufschlag (Theorie: Spielfeldbegrenzung) Anwendung verschiedener Schlagtechniken wie z. B. des Vorhandüberkopf Clears und des Drives) Reflexion: Fixierung der wichtigsten Regeln im Unterrichtsgespräch Fixierung und Vergleich der wichtigsten Regeln **Punktgewinn durch erfolgreichen Angriffsschlag** Wie erfolgt der Angriff am besten? Theorie: Technikmerkmale des Angriffsschlags Wiederholung von Pritschen und Baggern als Zuspieler (Steller) koordinative Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit Schulung des Angriffsschlags im Stationsbetrieb Anwendung d. Angriffsschlags im 3:3 Reflexion: Technikmerkmale des Angriffsschlags **Punktgewinn durch erfolgreichen Smash** Wie treffe ich denBall am besten?	Kleine Spiele miteinander (z.B. „Rundlauf“, Spielen mit Volleyballregeln, d.h. 3 Kontakte, …) Stationsspiele mit Zielbereich und Stellungsspiel **Hausaufgabe:** Erstellen einer Übersicht in Tabellenform zu Gemeinsamkeiten und Unterschieden im Regelwerk der beiden Sportarten **Arbeitsmittel** Beobachtungskarten Magnettafel oder Taktikboard Tablets (unter Verwendung von geeigneten Apps) Schulung des 3er Rhythmus für den Angriffsschlag, Übungen zum Angriffsschlag gegen die Wand und am Netz (mit Zusatzaufgaben, z.B. Zielen auf Matten, Nach Angriffsschlag Block auf anderer Seite, ...) **Arbeitsmittel** Beobachtungskarten Magnettafel oder Taktikboard Tablets (unter Verwendung von geeigneten Apps)

		Theorie: Technikmerkmale des Smash Flugkurve, Schlagbewegung, Körperhaltung Wiederholung der verschiedenen Schlagtechniken koordinative Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit Schulung des Smash im Stationsbetrieb Anwendung des Smash im 1:1 Reflexion: Vergleich der wichtigsten Merkmale Angriffsschlag/Smash **Zuspiel im Volleyball für Angriffsschlag** Wer spielt wem zu (Annahme und Zuspiel) und wie läuft der Angreifer (Laufwege)? Theorie: Struktur und Prinzipien des Zuspiels und des Stellungsspiels Wiederholung ballspezifischer koordinativer Fähigkeiten mit Schwerpunkt Pritschen Zuspiel mit einfachen Übungen Anwendung in spielnahen Situationen (3:3), (4:4) Reflexion: Struktur und Prinzipien des Zuspiels **Positionierung zur Anwendung des Smash** Wann kann ich einen Smash spielen? Theorie: Grundstellung zur Ballannahme	**Hausaufgabe:** Erstellen einer (vorstrukturierten) Übersicht zu den Technikmerkmalen der beiden Angriffsformen im Volleyball und im Badminton (Smash) **Arbeitsmittel:** Taktikboard, Magnettafel, Matte und Hütchen Pritschen im Dreieck bzw. Viereck mit Varianten Annahme und Zuspiel zum Angriffsschlag in vereinfachten Variationen im 3:3 (z.B. Festlegung der Annahme und des Zuspielers, Weglassen des Aufschlags, …) Reihenbilder, Mosaik, Videosequenzen (Tablet) **Arbeitsmittel:** Taktiktafel Filmsequenz aus dem Profisport Verschiedene Aufschlagsvarianten üben

		Struktur und Prinzipien des Smash Einführung in die Taktik des Spiels (Beste Position zur Ausführung eines Smash, Art der Spieleröffnung, den Gegner „treiben“,…) Anwendung in spielnahen Situationen (1:1) <u>Reflexion</u>: Struktur und Prinzipien des Smash und Vergleich der Sportspiele **Blocken eines Angriffsschlag im Volleyball** Wie schaffe ich es, einen Angriffsschlag zu verhindern? <u>Theorie</u>: Prinzipen und Merkmale des Blockens Wiederholung Annahme und Zuspiel Anwendung des Blockens in die spielnahe Situation **Abstoppen eines Balls** Wie schaffe ich es, einen Schlag abzustoppen? <u>Theorie</u>: Prinzipen und Merkmale des langsamen Drops zur Vorbereitung auf einen Angriffsschlag (Smash) Wiederholung: Drop und Smash Wie kann ich Schläge antäuschen? (Taktik von „Finten“) Schulung des Entscheidungsverhaltens mit unterschiedlichen Schlagmöglichkeiten Anwendung in (1:1) oder (2:2)	Schwerpunkt: Hoher weiter Aufschlag Vereinfachte Spielvariationen mit Festlegung, wohin gespielt werden muss. Gezieltes „Ausspielen“ des Gegners („den Gegner zum Laufen bringen“) **Arbeitsmittel:** Taktiktafel Filmsequenz aus dem Profisport **Arbeitsmittel:** Taktiktafel Durchführung der Schläge mit Ansage oder Vorgabe einer „Kür“ z.B. Drop, Smash, Drop, Smash,… Oder Drop, Clear, Dop, Smash,…

		Reflexion: Prinzipien und Merkmale Abstoppen und Angreifen Vergleich der Sportspiele **Vergleich der beiden Sportspiele - Gesamtreflexion:** Unterschiede und Gemeinsamkeiten bzgl. Regeln, Techniken und Taktiken (z. B. Auswirkungen von Raum und Regeln auf Technik und Taktik)	

Variante 2: Sportspiele analysieren und vergleichen am Beispiel Volleyball – Faustball

ca. 16 Stunden

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		***Unterrichtsvorhaben:*** ***Wir verstehen was wir spielen***	**Bemerkung:** „Theoretische Bausteine“ werden an verschiedenen Stellen, mit unterschiedlichen Materialien und unterschiedlicher Form platziert. Am Ende der zweiten Doppelstunde wird als Ergebnissicherung ein Vergleich der Sportarten festgehalten. Alle Ergebnisse werden fixiert und an der „Board“(Wand) präsentiert oder im Schülerordner abgelegt.
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […] **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz** 1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. […] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen […] entwickeln	(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […] (3) mannschaftstaktische Elemente (z. B.Umschalten von Abwehr auf Angriff) im reduzierten Zielspiel anwenden (4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) wesentliche Strukturmerkmale von	**Regeln im Sportspiel Volleyball** Was darf ich, was nicht? Theorie: Aufstellung, Rotation, Ballkontakte, Angriffsschlag, Spielfeldeinteilung Wiederholung Pritschen mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen im Volleyball Wiederholdung Baggern in verschiedenen Spielformen im geteilten Hallendrittel (Theorie: Zuspieler und Angriffsschlag)	**Arbeitsmittel** Aufgabenkarten Magnettafel oder Taktikboard Moderationskarten, (Schüler)Ordner Wettkämpfe in Kleingruppen (mit Zusatzaufgaben), Pritsch- und Baggerparcours, Zuspieler-aufgaben

2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren 6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern **2.4 Sozialkompetenz** 1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. […] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren	Sportspielen nennen (z. B.Spielpositionen) (6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben (7) Spielsituationen auf Darstellungen (z. B.Fotos, Videos, Grafiken) erkennen, beschreiben und erklären (8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern (9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren	Anwendung Pritschen und Baggern in Turnierform (Theorie: Zuspieler-verhalten („Steller“), Abwehrverhalten (Block) und Angriffsverhalten Reflexion: Fixierung der wichtigsten Regeln im Unterrichtsgespräch **Regeln im Sportspiel Faustball** Was darf ich, was nicht? Theorie: Aufstellung (U-Form, W-Form), Ballkontakte, Spielfeldbegrenzung, Zählweise bzw. Spieldauer Fehler im Faustball (z.B. offene Hand beim Schlag, Berührung mit dem Fuß, mehr als 3 Kontakte, …) Einführung der Schlagtechniken im Faustball (Anspiel, Rückschlag und Zuspiel) Angaben (Aufschlag) beim Faustball Schwerpunkt: hoher Aufschlag (Theorie: Spielfeldbegrenzung) Anwendung der Aufschlagtechnik und Schlagtechnik (Spielen mit Faust) im Spiel Reflexion: Fixierung der wichtigsten Regeln im Unterrichtsgespräch Fixierung und Vergleich der wichtigsten Regeln **Punktgewinn durch erfolgreichen Angriffsschlag im Volleyball** Wie erfolgt der Angriff am besten?	**Arbeitsmittel** Aufgabenkarten Magnettafel oder Taktikboard Moderationskarten Kleine Spiele miteinander (z.B „Rundlauf“, Spielen mit kleinen Zusatzaufgaben, wie Berührung der Wand nach dem Schlag, Positionswechsel nach dem Schlag, …) Stationsspiele mit Zielbereich und Stellungsspiel **Hausaufgabe:** Erstellen einer Übersicht in Tabellenform zu Gemeinsamkeiten und Unterschieden im Regelwerk der beiden Sportarten **Arbeitsmittel** Beobachtungskarten Magnettafel oder Taktikboard Tablets (unter Verwendung von geeigneten Apps)

		Theorie: Technikmerkmale des Angriffsschlags Wiederholung von Pritschen und Baggern als Zuspieler (Steller) koordinative Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit Schulung des Angriffsschlags im Stationsbetrieb Anwendung d. Angriffsschlags im 3:3 Reflexion: Technikmerkmale des Angriffsschlags **Punktgewinn durch erfolgreichen Angriffsschlag im Faustball** Wie treffe ich den Ball am besten? Theorie: Technikmerkmale des Angriffsschlags Flugkurve, Schlagbewegung, Körperhaltung Einführung des indirekten Zuspiels zur Vorbereitung auf den Angriffsschlag koordinativen Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit Schulung des Angriffsschlags im Stationsbetrieb Ziel: Anwendung des Angriffsschlags im 3:3 Reflexion: Vergleich der wichtigsten Merkmale der Angriffsschläge/Zuspiele	Schulung des 3er Rhythmus für den Angriffsschlag, Übungen zum Angriffsschlaggegen die Wand und am Netz (mit Zusatzaufgaben, z.B. Zielen auf Matten, Nach Angriffsschlag Block auf anderer Seite, ...) **Arbeitsmittel** Beobachtungskarten Magnettafel oder Taktikboard Tablets (unter Verwendung von geeigneten Apps) Einfache Übungen zum indirekten Zuspiel mit anschließendem Angriffsschlag Übungen zum Angriffsschlag: z.B. gegen die Wand und am Netz mit Zusatzaufgaben, Zielgerichtetes Schlagen auf Matten, Reifen, Markierungen am Boden, … Angriffsschlag mit erleichtertem Zuspiel (z.B. Ball wird zugeworfen **Hausaufgabe:** Erstellen einer (vorstrukturierten) Übersicht zu den Technikmerkmalen der beiden Angriffsformen und der Verteidigung bzw. Annahme im Volleyball und Faustball **Arbeitsmittel:**

		Zuspiel im Volleyball für Angriffsschlag Wer spielt wem zu (Annahme und Zuspiel) und wie läuft der Angreifer (Laufwege)? <u>Theorie</u>: Struktur und Prinzipien des Zuspiels und des Stellungsspiels Wiederholungballspezifischer koordinativer Fähigkeiten mit Schwerpunkt Pritschen Zuspiel mit einfachen Übungen Anwendung in spielnahen Situationen (3:3), (4:4) <u>Reflexion</u>: Struktur und Prinzipien des Zuspiels **Zuspiel im Faustball für Angriffsschlag** Wer spielt wem zu (Annahme und Zuspiel) und wie läuft der Angreifer (Laufwege)? <u>Theorie</u>: Struktur und Prinzipien des indirekten Zuspiels Wiederholungballspezifischer koordinativer Fähigkeiten mit Schwerpunkt gezieltes Zuspielen Zuspiel mit einfachen Übungen Anwendung in spielnahen Situationen (3:3), (4:4) <u>Reflexion</u>: Struktur und Prinzipien des Zuspiels	Taktikboard, Magnettafel, Matte und Hütchen Pritschen im Dreieck bzw. Viereck mit Varianten Annahme und Zuspiel zum Angriffsschlag in vereinfachten Variationen im 3:3 (z.B. Festlegung der Annahme und des Zuspielers, Weglassen des Aufschlags, …) Reihenbilder, Mosaik, Videosequenzen (Tablet) **Arbeitsmittel:** Taktiktafel Filmsequenz aus dem Profisport Verschiedene Aufschlagsvarianten üben Schwerpunkt: Geradliniger starker Aufschlag Vereinfachte Spielvariationen, z.B. – Spielen miteinander und Punkte gemeinsam erarbeiten – Aufschlag von unten statt oben – Wandkontakte sind keine Fehler (Spielen über „Bande“), … Spielen gegeneinander! **Arbeitsmittel:** Taktiktafel

		Blocken eines Angriffsschlags im Volleyball Wie schaffe ich es, einen Angriffsschlag zu verhindern? <u>Theorie</u>: Prinzipien und Merkmale des Blockens Wiederholung Annahme und Zuspiel Anwendung des Blockens in die spielnahe Situation **Verteidigung im Faustball** Wie schaffe ich es, einen Angriffsschlag so anzunehmen, dass ich weiterspielen kann? <u>Theorie</u>: Prinzipen und Merkmale der Annahme Einstieg: Annahme als „Hechtsprung“ Anwendung der Annahmetechnik in (3:3) oder (4:4) <u>Reflexion:</u> Vergleich der Sportspiele hinsichtlich Angriff und Verteidigung **Vergleich der beiden Sportspiele - Gesamtreflexion:**	Filmsequenz aus dem Profisport **Arbeitsmittel:** Taktiktafel z.B. Besprechung der gewählten Aufstellung Verschiedene Übungen zum Annehmen in Kleingruppen, z.B. Spielen von hohen langsamen Bällen und gleichzeitig hohen schnellen Bällen in Partnerarbeit Übungen mit zusätzlichen Bewegungsanweisungen Übungen zum Kennenlernen der Bewegungsform „Hechtsprung“ mit Hilfen, z.B. Annahme mit Landung auf Weichbodenmatte. „Zu Boden Gleiten“ mit Knieschützern, … z.B.. Erstellung eines Plakats mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden

		Unterschiede und Gemeinsamkeiten bzgl. Regeln, Techniken und Taktiken (z. B. Auswirkungen von Raum und Regeln auf Technik und Taktik)	