

| | | |
|--|---|----------------------|
| Jahrgang 8 / 1.Halbjahr | | Sport und Gesundheit |
| Unterrichtsvorhaben I Körperliche Belastung erfahren, messen und planen | | |
| Bewegungsfelder Leichtathletik / Ausdauerlauf Sportspiele: Fußball, Handball, Basketball Leistungsüberprüfung: 3000m-Lauf | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Atem- und Herzfrequenz als Indikatoren körperlicher Belastung messen und protokollieren • Anpassungsleistungen des Herz-Kreislauf-Systems erfahren • Grundlagen der Trainingsplanung (ausgewählte Ausdauer- Trainingsmethoden: Intervall- und Dauer- methode) ausprobieren und bewerten • Leistungsüberprüfung: Ein Ausdauer- tagebuch führen und auswerten; Nach Vorlagen einen eigenen Trainingsplan erstellen | |
| Unterrichtsvorhaben II Muskeln stärken | | |
| Bewegungsfelder Gymnastik / Krafttraining | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Arbeitsweise (Gegenspielerprinzip) des Muskels • Kraftformen (Maximal-, Schnellkraft, Kraftausdauer) • Grundlagen der Trainingsplanung (ausgewählte Krafttrainingsmethoden: Zirkeltraining) • Leistungsüberprüfung: Einen allgemeinen Kraftzirkel erstellen | |
| Unterrichtsvorhaben III (fakultativ) Entspannung muss sein | | |
| Bewegungsfelder Gymnastik | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungstechniken ausprobieren und beurteilen | |
| Unterrichtsvorhaben IV | | |

| Sportler brauchen gesunde Ernährung | |
|---|---|
| Bewegungsfelder | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Woher kommt die Energie für die Bewegung? • Ernährungspläne vergleichen • Gute Nahrung? Schlechte Nahrung? • Leistungsüberprüfung: Ernährungspläne aus- und bewerten |
| Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio Krafttraining...) ersetzt werden | |

| Jahrgang 8 / 2.Halbjahr | | Sport und Freizeit | |
|---|---|--------------------|--|
| Unterrichtsvorhaben V Gemeinsam verantworten - Erlebnispädagogik | | | |
| Bewegungsfelder Angebote aus der Erlebnispädagogik | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Erlebnispädagogik • Kennenlernspiele • Vertrauensübungen • Kooperation und Problemlösung • Leistungsüberprüfung: Stationen eines Erlebnisparcours planen und bewerten | | |
| Unterrichtsvorhaben VI Fit as fit can | | | |
| Bewegungsfelder neue Fitnessrends (Crossfit, Freeletics, Pilates ...) | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Fitness? • Wie kann ich den Fitnesszustand überprüfen? / Was ist der BMI? | | |

| Unterrichtsvorhaben VII Miteinander Spiele verändern und gestalten | |
|--|--|
| Bewegungsfelder Sportspiele unter neuen Gesichtspunkten (Handball, Basketball, Fußball, Volleyball) | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Spielentwicklung: Vom Linienspiel zum Sportspiel (z.B. zum Handball) • Streetballvarianten (Basketball, Fußball) • Beachvolleyball: Volleyball ganz anders • Leistungsüberprüfung: Vorschlag zur Weiterentwicklung eines kleinen Spiels ausarbeiten |
| Unterrichtsvorhaben VIII Freizeitsportarten in der Region (fakultativ) | |
| Bewegungsfelder Klettern, Kanu, ... | Inhaltsbereiche Freizeitsportstätten der Region kennen lernen und Freizeitsportangebote kennen lernen |
| Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. kommentiertes Spielentwicklungs- oder Erlebnisangebot-Konzept, Portfolio ...) ersetzt werden | |

| | |
|--|--|
| Jahrgang 9 / 1. Halbjahr Sport und Lernen | |
| Unterrichtsvorhaben IX Bewegungen beobachten, beschreiben und bewerten | |
| Bewegungsfelder | Inhaltsbereiche |
| Leichtathletik (Weitsprung, Schleuderballwurf, Kugelstoß) Sportspiele (Basketball, Badminton, Volleyball) Wettkampfüberprüfung einer LA-Disziplin (z.B. Kugelstoß) Technische Überprüfung einer Sportspiel-Fertigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen mittels Beobachtungsbögen dokumentieren • Bewegungen einfach biomechanisch beschreiben (zyklische und azyklische, translatorische und rotatorische Bewegungen; Phasierung in Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase; Bedeutung des Beschleunigungswegs) • Bewegungsfehler erkennen und beschreiben • Leistungsüberprüfung: Einen Beobachtungsbogen erstellen |
| Unterrichtsvorhaben X Bewegungen lernen und lehren | |
| Bewegungsfelder | Inhaltsbereiche |
| Turnen oder Leichtathletik oder Sportspiel Beginn der Schulsport Helferausbildung | <ul style="list-style-type: none"> • Lerntheorien - Lernen am Modell, Lernen durch Versuch und Irrtum - Unterschiedliche Ansätze des Lernens (Rolle des Lehrenden und des Lernenden an Beispielen herausarbeiten, möglichst praktisch erfahrbar) • Lernhilfen kennen und anwenden lernen • Vermittlungswege erfahren und beurteilen (Bewegungsaufgaben und Bewegungsanweisungen; Ganzheits- und Zergliederungsmethode; vom Einfachen zum Komplexen, „vom Bekannten zum Unbekannten“) • Lernüberprüfung: Vorgegebene methodische Übungsreihe ausführen und bewerten |
| Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. kommentiertes Vermittlungs-Konzept, Portfolio ...) ersetzt werden | |

| | |
|--|--|
| Jahrgang 9 / 2. Halbjahr Sport und Gesellschaft | |
| Unterrichtsvorhaben Nur nicht aufregen | |
| Bewegungsfelder Sportspiele (Fußball, Handball) | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • wie entstehen Konflikte im Sport? • Wie kann ich sie frühzeitig erkennen? • Was kann ich tun, um Konflikte zu schlichten ? • Leistungsüberprüfung: |
| Unterrichtsvorhaben Helfen und Retten | |
| Bewegungsfelder Rettungsschwimmen normgebundenes oder normungebundenes Turnen | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Maßnahmen der ersten Hilfe • Sicherheit geht vor: Wo lauern Sicherheitsrisiken und wie lassen sie sich verringern? • Sicherheitsregeln im Wasser • Leistungsüberprüfung: Kurzvorträge Sportverletzungen und erste Hilfsmaßnahmen |
| Unterrichtsvorhaben Spaß - Gesundheit - Erfolg - warum treibe ich Sport ? (fakultativ) | |
| Bewegungsfelder | Inhaltsbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Was sind Motive? Was ist Motivation? • Warum sind manche mehr und andere weniger am Sport interessiert? • Wie mache ich Sportangebote interessant? |
| Abschluss der Schulsportlehrausbildung | |
| Leistungsüberprüfungen im gesamten Halbjahr: 2 Klausuren, 1 Klausur kann durch eine andere umfangreiche schriftliche Leistung (z.B. kommentiertes Spielentwicklungs- oder Erlebnisangebot-Konzept, Portfolio ...) ersetzt werden | |