



UNTERRICHTSVORHABEN THEMENÜBERBLICK JGST. 7	Umfang (Wochenstunden)
Vorbereitung ist alles! – Sachgerechtes Aufwärmen als Vorbereitung auf verschiedene Bewegungs- und Belastungsanforderungen selbstständig gestalten und ausführen	9
An die Geräte – Grundlegende normgebundene & normungebundene Turnbewegungen beim Sprung, am Reck und Parallelbarren mit situationsgerechter Sicherheits- und Hilfestellung ausführen können	12
Fit und gesund! – Ausdauerndes Laufen systematisch trainieren können	9
Den Gegner überlisten – Komplexe Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv situationsangemessen handeln	18
Kreuz und quer auf Rollen – Gemeinsam beim Rollsport vielfältige Herausforderungen geschickt meistern	9
Ich will besser werden! – In Rückenkrault- und Brusttechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können	8
Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen	6
Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen	6
Summe der Wochenstunden:	77 + 46 Stunden Freiraum
Eingeführtes Lehrwerk:	Stand: 2014

Anm.: Die Zahl der Wochenstunden ist als Richtwert zu verstehen. Die Lehrkraft kann ggf. Schwerpunkte setzen. Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben ist nicht festgelegt. Die aufgeführten Unterrichtsvorhaben umfassen lediglich die obligatorischen Inhalte. Verbleibende Wochenstunden können durch fakultative Themen ergänzt werden.



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
Vorbereitung ist alles! – Sachgerechtes Aufwärmen als Vorbereitung auf verschiedene Bewegungs- und Belastungsanforderungen selbstständig gestalten und ausführen	9

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN:</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elemente des Aufwärmens • Effekte des Aufwärmens • Selbstständige Gestaltung von Aufwärmprogrammen • Beurteilung von durchgeführten Aufwärmprogrammen <p>Operatoren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skizzieren • Auswerten 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN</p> <p>Methodik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige Planung, Gestaltung und Durchführung von Aufwärmphasen im Unterricht • Feedback zum Aufwärmprogramm geben <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines/ spezielles Aufwärmen • Laufteil • Dehnen • Kräftigen • Feedback
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE:</p> <p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Gestaltung des Laufteils • Basis-Dehnübungen • Basis-Kräftigungsübungen • Auf spätere Belastung angepasstes spezielles Aufwärmen • Feedback <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • statisch/ dynamisch • Schmerzgrenze • Spannung • Beanspruchte Muskulatur 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG:</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Arbeiten mit Arbeitsblättern <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Präsentation eines sportartspezifischen Aufwärmprogramms <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung und Demonstration eines Aufwärmprogramms zu Stundenbeginn

INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens 	<p>ggf. 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung
---	---

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE

<p>leitend: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>ggf. ergänzend:</p>
---	-------------------------------

**KOMPETENZERWERB
(konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)**

<p>1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich selbstständig funktional-allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen
<p>2. Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten

**KOMPETENZÜBERPRÜFUNG
Aufgabentyp / Überprüfungsformen**

<p>Siehe Leistungsbewertung</p>
--



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
An die Geräte – Grundlegende normgebundene & normungebundene Turn-bewegungen beim Sprung, am Reck und Parallelbarren mit situationsgerechter Sicherheits- und Hilfestellung ausführen können	9

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN:</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • An verschiedenen Geräten sicher und verantwortungsbewusst turnen und anderen helfen/andere sichern • Bewegungsbeschreibungen • Helfergriffe <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen <p>Operatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angeben/ Nennen • Auseinandersetzen mit... • Erörtern 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN</p> <p>Methodik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben, Festigen und Anwenden von Grundelementen an den genannten Geräten, einzeln und in Kombination (z.B. Aufschwung, Umschwung, Unterschwing) • Hilfestellungen lernen und anwenden <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben • Sichern/Helfen
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE:</p> <p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Elemente auf dem Reutherbrett und an Reck und Barren turnen • Sachgerechter Auf- und Abbau der Geräte <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Griffarten (Ristgriff etc.) • Helfergriffe • Turnelemente (Felgaufschwung etc.) • Flug- und Stützphase 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG:</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen demonstrieren und beschreiben <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau • Ausführungsqualität • Sichern der Mitschüler <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtiges Anwenden der Helfergriffe • Bewegungsausführung



INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE	
1. <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens 	ggf. 2. <ul style="list-style-type: none"> Unfall- und Verletzungsprophylaxe

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE	
leitend: Bewegen an Geräten - Turnen	ggf. ergänzend:

KOMPETENZERWERB (konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)
1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> An Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinative grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktion erläutern
2. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben und für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Lern- und Übungsprozess übernehmen sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern

KOMPETENZÜBERPRÜFUNG Aufgabentyp / Überprüfungsformen
Siehe Leistungsbewertung



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
Fit und gesund! – Ausdauerndes Laufen systematisch trainieren können	9

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN:</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer • Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung • Trainingsformen der Ausdauer erproben und für das eigene Training nutzen • Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis, Leistungsbegriff und Leistungsverständnis • Belastungsparameter, deren grafische Darstellung sowie tabellarische Wertetabellen zum Leistungszuwachs/ zur körperlichen Belastung beschreiben, darstellen und auswerten können • Pulsmessung (auch mit dem Computer) • Ausdauer-testverfahren <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ermüdungswiderstandsfähigkeit <p>Operatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erklären • Erörtern 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN</p> <p>Methodik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung • Sein eigenes Training protokollieren – ein Lerntagebuch sowie ein Trainingsprotokoll führen <p>Fachbegriffe – Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprotokoll • Lerntagebuch
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE:</p> <p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langzeitausdauerleistungen (Laufen) • Conconi-Test, Coopertest, 30-Minuten 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG:</p> <p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen • Ermüdungswiderstandsfähigkeit zeigen • Angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Hilfsbereitschaft und Teamgeist beim gemeinsamen Training zeigen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-Minuten-Lauf • Coopertest



INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) 	<p>ggf. 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
--	---

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE

<p>leitend: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<p>ggf. ergänzend:</p>
--	-------------------------------

**KOMPETENZERWERB
(konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)**

<p>1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichförmigen Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen beim ausdauerndem Laufen beschreiben.
<p>2. Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

**KOMPETENZÜBERPRÜFUNG
Aufgabentyp / Überprüfungsformen**

<p>Siehe Leistungsbewertung</p>



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
Den Gegner überlisten – Komplexe Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv situationsangemessen handeln (18

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN:</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zum erfolgreichen Spielen im Sportspiel • Erarbeiten und Erproben individual- und gruppentaktischer Spielstrategien <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit <p>Operatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darstellen • Erklären • Beurteilen 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN</p> <p>Methodik</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Kleingruppen spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine erproben und vertiefen • Erweiterung des individuellen Spektrums durch Partnerhilfen zur Verbesserung der gruppentaktischen Handlungsmöglichkeiten <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperation • Taktikbögen • Kontrollbögen
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE:</p> <p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Technikfertigkeiten und grundlegende taktische Maßnahmen • Organisation des Zusammenspiel • Regeln <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrittstopp • Korbleger • Verteidigerstellung, Rebound • Finte • Blocken und Abrollen • Individual- und Gruppentaktik 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG:</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung der Teamfähigkeit • technomotorischer Lernfortschritt • Fortschritt des spieltaktischen Verständnisses <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation und Kooperation innerhalb der Kleingruppe • Individueller Fortschritt der Bewegungsausführungen • Individueller Einsatz/ Engagement im Teamverbund



INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE	
1. <ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen • (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen 	ggf. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE	
leitend: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7.3)	ggf. ergänzend:

KOMPETENZERWERB (konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)
1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> - sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren - das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht, situativ angemessen, fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern - konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden
2. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> - Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern - spieltypische verbale und non – verbale Kommunikationsformen anwenden
3. Urteilskompetenzen <ul style="list-style-type: none"> - die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen - den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen

KOMPETENZÜBERPRÜFUNG Aufgabentyp / Überprüfungsformen
Siehe Leistungsbewertung



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
Kreuz und quer auf Rollen! – Gemeinsam beim Rollsport vielfältige Herausforderungen geschickt meistern	9

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN:</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementare Fahrtechniken verbessern • Kurven fahren und Übersetzen • Einen Geschicklichkeitsparcours entwerfen und bewältigen • Materialkunde <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale • Sicherheitskriterien <p>Operatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln • Bewerten 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN</p> <p>Methodik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Differenzierte, stationsgebundene Bewegungsaufgaben • Auswahl und Kombinationskriterien für die Erstellung eines sicherheitsbewussten Geschicklichkeitsparcours • Einordnung in die entsprechende Leistungsgruppe (Individualisierung) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationenlernen
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE:</p> <p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolliertes Fallen • Lauftechniken • Bremstechniken • Anforderungsdifferenzierte Skate-Parcours <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übersetzen vorwärts • beidbeiniges/ einbeiniges Gleiten • C-Bögen, Sanduhrtechnik • Heel-Stopp, Turn-stopp 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG:</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • technomotorischer Lernfortschritt <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeitsparcours nach Zeit und Technik <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zügig beschleunigen • kontrolliert Kurven fahren • geschickt Hindernisse umfahren • Körperbalance wahren • übersetzen



INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) • Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und Gestaltungsobjekte 	<p>ggf.</p> <ul style="list-style-type: none"> • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
--	---

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE

<p>leitend: Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport, Rollsport, Wintersport (</p>	<p>ggf. ergänzend:</p>
---	-------------------------------

**KOMPETENZERWERB
(konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)**

<p>1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern • technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern
<p>2. Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden
<p>3. Urteilskompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen • Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.

**KOMPETENZÜBERPRÜFUNG
Aufgabentyp / Überprüfungsformen**

Siehe Leistungsbewertung



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
Ich will besser werden! – In Rückenraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können	8

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN:</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Rückenraul – und Brustschwimmtechnik mit Atmung und Start <p>Operatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysieren • Vergleichen/Gegenüberstellen 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • von einfachen zu komplexen Übungen • erlernen von Bewegungen unter Anleitung mit Unterstützung von Auftriebshilfen, Bildreihen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildreihe
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE:</p> <p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zu <ul style="list-style-type: none"> ○ Armzug ○ Beinschlag ○ Kopplung ○ Atmung ○ Start <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwunggrätsche 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG:</p> <p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik zeigen • Beachten der Verhaltensregeln <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus • Koordination • Dynamik • Bewegungsfluss



INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE	
1. <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) • Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) 	ggf. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE	
leitend: Bewegen im Wasser – Schwimmen	ggf. ergänzend:

KOMPETENZERWERB (konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)	
1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz	
<ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden • eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern 	
2. Methodenkompetenz	
3. Urteilskompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen 	

KOMPETENZÜBERPRÜFUNG Aufgabentyp / Überprüfungsformen	
Siehe Leistungsbewertung	



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen	6

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN:</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen • Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit • gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen <p>Operatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysieren • Beurteilen 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN</p> <p>Methodik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Üben und Trainieren • Individualisierung des Unterrichts: Stecken eigener sinnvoller Ziele • Dauermethode • Intervallmethode <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE:</p> <p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Intensitäten • unterschiedliche Umfänge (Zeit und Strecke) • Staffeln • Langzeitausdauerbelastung 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG:</p> <p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchhaltevermögen • Anstrengungsbereitschaft • Beachten der Verhaltensregeln <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten-Schwimmen <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichförmiges Tempo • Strecke • Individuelle Leistungssteigerung

INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE	
1. <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens • unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive 	ggf. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE	
leitend: Bewegen im Wasser – Schwimmen	ggf. ergänzend:

KOMPETENZERWERB (konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)
1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen
2. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten
3. Urteilskompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen

KOMPETENZÜBERPRÜFUNG Aufgabentyp / Überprüfungsformen
Siehe Leistungsbewertung



THEMA	Umfang (Wochenstunden)
Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen	6

ENTSCHEIDUNGEN ZUM LÄNGERFRISTIGEN LERNPROZESS	
<p>DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN: Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung des Rettungsschwimmens • schwimmunterrichtsspezifischer Organisationsrahmen <p>Operatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschreiben • Erklären 	<p>METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN Methodik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • von einfachen zu komplexen Übungen • erlernen von Rettungsschwimmtechniken unter Anleitung; mit Unterstützung von Bildreihen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildreihe
<p>GEGENSTÄNDE/FACHBEGRIFFE: Gegenstände</p> <p>Übungsformen zu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lösen von Krämpfen durch Selbstrettung • Transportieren einer ermüdeten Person im Wasser • Schwimmen mit Kleidung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schieben • Ziehen • Schleppen • Standardschleppgriffe 	<p>LEISTUNGSBEWERTUNG: unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzen von Bewegungsaufgaben • Engagement und Motivation beim Erlernen einer Technik zeigen • Beachten der Verhaltensregeln <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung

INHALTSFELDER & INHALTLICHE SCHWERPUNKTE	
<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannung und Risiko • Emotionen (z.B. Freude, Frustration, Angst) • Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) 	<p>ggf. 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

BEWEGUNGSFELDER & SPORTBEREICHE	
<p>leitend: Bewegen im Wasser – Schwimmen</p>	<p>ggf. ergänzend:</p>



KOMPETENZERWERB

(konkretisierte Kompetenzen, Schwerpunkte fett markiert)

1. Bewegungs- & Wahrnehmungskompetenz

- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden

KOMPETENZÜBERPRÜFUNG

Aufgabentyp / Überprüfungsformen

Siehe Leistungsbewertung