

| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>                              | <b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b> | <b>Jahrg.-Stufe</b> | <b>Dauer des UV Std.</b> | <b>Vernetzen mit UV</b> | <b>Laufende Nr. der UV</b> |
|---|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> | <b>A/F/D</b>                              | <b>5</b>            | <b>4</b>                 | <b>30,42</b>            | <b>10</b>                  |

## **Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen und Belastung einschätzen können**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1.1, BWK 1.2, MK 1.1, UK 1.1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern (6 BWK 1.1),
- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (6 BWK 1.2).

#### **Methodenkompetenz (MK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden (6 MK 1.1).

#### **Urteilskompetenz (UK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen (6 UK 1.1).

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, d1, d2, f1, f2**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)

#### **Leistung (d)**

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)(d1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)(d2)

#### **Gesundheit (f)**

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f1)
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (f2)

| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>                              | <b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b> | <b>Jahrg.-stufe</b> | <b>Dauer des UV Std.</b> | <b>Vernetzen mit UV</b> | <b>Laufende Nr. der UV</b> |
|---|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> | A/D                                       | 5                   | 4                        | 6, 31                   | 16                         |

## **Ins Gleichgewicht kommen – Balancieren können**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1.2, UK 1.1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (6 BWK 1.2).

#### **Urteilskompetenz (UK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen (6 UK 1.1).

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a2, a3, d1**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a2)
- Bewegungsstruktur und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a3)

#### **Leistung (d)**

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)(d1)

| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>                              | <b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b> | <b>Jahrg.-Stufe</b> | <b>Dauer des UV Std.</b> | <b>Vernetzen mit UV</b> | <b>Laufende Nr. der UV</b> |
|---|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> | A/F                                       | 6                   | 4                        | 45, 50                  | 21                         |

## **Fit und gesund durch den Schulalltag**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1.3, UK 1.1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben (6 BWK 1.3).

#### **Urteilskompetenz (UK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen (6 UK 1.1).

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, d2, f1, f2, f3**

*Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)*

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)

#### **Gesundheit (f)**

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f1)
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (f2)
- Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (f3)

| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>                              | <b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b> | <b>Jahrg.-stufe</b> | <b>Dauer des UV Std.</b> | <b>Vernetzen mit UV</b> | <b>Laufende Nr. der UV</b> |
|---|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> | F/A/D                                     | 7                   | 4                        | 10                      | 30                         |

*Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines und sportartspezifisches Aufwärmen funktionsgerecht, strukturiert und reflektiert durchführen können*

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1.1, MK 1.1, UK 1.1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen (9 BWK 1.1).

#### **Methodenkompetenz (MK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten (9 MK 1.1).

#### **Urteilskompetenz (UK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (9 UK 1.1).

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, d1, d2, f1, f2**

#### *Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)*

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)

#### *Leistung (d)*

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)(d1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)(d2)

#### **Gesundheit (f)**

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f1)
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (f2)

| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>                              | <b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b> | <b>Jahrg.-stufe</b> | <b>Dauer des UV Std.</b> | <b>Vernetzen mit UV</b> | <b>Laufende Nr. der UV</b> |
|---|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> | A/D/F                                     | 8                   | 4                        | 21, 30                  | 42                         |

## *Trainieren wie die Profis – seine Ausdauer testen und auf Trainingsprinzipien basierend selbständig verbessern*

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1.1, BWK 1,2, MK 1.2, UK 1.1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen (9 BWK 1.1),
- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen (9 BWK 1.2).

#### **Methodenkompetenz (MK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen (9 MK 1.2).

#### **Urteilskompetenz (UK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (9 UK 1.1).

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, d1 d2, f1, f2**

#### *Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)*

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)

#### **Leistung (d)**

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)(d1)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)(d2)

#### *Gesundheit (f)*

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f1)

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (f2)

| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>                              | <b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b> | <b>Jahrg.-Stufe</b> | <b>Dauer des UV Std.</b> | <b>Vernetzen mit UV</b> | <b>Laufende Nr. der UV</b> |
|---|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> | F/D/A                                     | 9                   | 8                        | 10                      | 45                         |

## Body-Workout – Erarbeitung eines Basisprogramms zur Körperkräftigung

### Kompetenzerwartungen: BWK 1.2, MK 1.2, UK 1.1, UK 1.2

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen (9 BWK 1.2).

#### **Methodenkompetenz (MK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen (9 MK 1.2).

#### **Urteilskompetenz (UK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (9 UK 1.1),
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen (9 UK 1.2).

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, d2, f1, f2, f3**

#### *Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)*

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)

#### *Leistung (d)*

- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)(d2)

#### **Gesundheit (f)**

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f1)
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (f2)

- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (f3)



| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>                              | <b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b> | <b>Jahrg.- Stufe</b> | <b>Dauer des UV Std.</b> | <b>Vernetzen mit UV</b> | <b>Laufende Nr. der UV</b> |
|---|---|----------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> | F/A/D                                     | 9                    | 4                        | 21                      | 50                         |

## *Mentales Training – Trainingsformen zur Steigerung des psycho-physischen Wohlbefindens kennen und anwenden lernen*

**Kompetenzerwartungen: BWK 1,2, BWK 1.3, MK 1.2, UK 1.1**

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen (9 BWK 1.2).
- eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben (9 BWK 1.3).

### **Methodenkompetenz (MK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen (9 MK 1.2).

### **Urteilskompetenz (UK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (9 UK 1.1),

**Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, d2, f2, f3**

*Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)*

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a1)

*Leistung (d)*

- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)(d2)

**Gesundheit (f)**

- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (f2)

- Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (f3)

## BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (34 Std.)

### Jahrgangsstufen 5/6

- 10            Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen und Belastung einschätzen können  
 16            Ins Gleichgewicht kommen – Balancieren können
- 21            Fit und gesund durch den Schulalltag

### Jahrgangsstufen 7 – 9

- 30            Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines und sportartspezifisches Aufwärmen funktionsgerecht, strukturiert und reflektiert durchführen können
- 42            Trainieren wie die Profis – seine Ausdauer testen und auf Trainingsprinzipien basierend selbständig verbessern
- 45            *Body-Workout* – Erarbeitung eines Basisprogramms zur Körperkräftigung
- 50            Mentales Training – Trainingsformen zur Steigerung des psycho-physischen Wohlbefindens kennen und anwenden lernen

| UV                    | BF | PP    | Std. | BWK      | MK  | UK  | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f)  |
|-----------------------|----|-------|------|----------|-----|-----|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 |    |       |      |          |     |     |        |        |        |        |        |         |
| 10                    | 1  | A/F/D | 4    | 1.1, 1.2 | 1.1 | 1.1 | 1      |        |        | 1,2    |        | 1, 2    |
| 16                    | 1  | A/D   | 4    | 1.1, 1.2 |     | 1.1 | 1, 2,3 |        |        | 1      |        |         |
| 21                    | 1  | A/F   | 4    | 1.3      |     | 1.1 | 1      |        |        | 2      |        | 1, 2, 3 |

| Ende Jahrgangsstufe 9 |   |       |   |          |     |          |   |  |  |            |  |              |
|-----------------------|---|-------|---|----------|-----|----------|---|--|--|------------|--|--------------|
| <b>30</b>             | 1 | F/A/D | 4 | 1.1      | 1.1 | 1.1      | 1 |  |  | 1,2        |  | <b>1,2</b>   |
| <b>42</b>             | 1 | A/D/F | 4 | 1.1, 1.2 | 1.2 | 1.1      | 1 |  |  | <b>1,2</b> |  | 1,2          |
| <b>45</b>             | 1 | F/D/A | 8 | 1.2      | 1.2 | 1.1, 1.2 | 1 |  |  | 2          |  | <b>1,2,3</b> |
| <b>50</b>             | 1 | F/A/D | 4 | 1.2, 1.3 | 1.2 | 1.1      | 1 |  |  | 2          |  | <b>2,3</b>   |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)