

**Bewegungsfeld 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

Unterrichtsvorhaben	Std.	Kompetenzen (Bewegung und Wahrnehmung; Methoden; Urteil)	PP /Inhaltliche Schwerpunkte	Kriterien Leistungsbewertung
<b>Jahrgang 5 und 6</b>				
<p><b>UV 1:</b> <i>Ich erlebe Spannungswechsel – Erfahrungen mit Spannung und Entspannung des Körpers!</i></p>	4	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise, Entspannungsmassage) angeleitet ausführen sowie die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschreibung und Verbalisierung von Entspannungserfahrungen</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS können individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter, vorgegebener Kriterien beurteilen</li> </ul>	A, F (a1, f2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich auf verschiedene Entspannungsverfahren einlassen</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft (an Grenzen gehen)</li> <li>• Kenntnisse über die Unterschiede zwischen Spannung und Entspannung</li> </ul>
<p><b>UV 2:</b> <i>Körper und Geist auf Touren – Freudvolle Einstimmung (psychisch, physisch und sozial) auf sportliche Betätigung erfahren und selbstständig anwenden lernen</i></p>	5	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ihre Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen zeigen und grundlegend beschreiben.</li> <li>- eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise, Entspannungsmassage angeleitet ausführen) sowie die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p>	A, F (a1, f1, f3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeiten zur Entspannung individuell und unangeleitet nutzen</li> <li>• Konstanz in der Anstrengung (Belastungslevel beibehalten)</li> <li>• Komponenten der Teamfähigkeit kennen und anwenden</li> <li>• Kenntnisse über Auswirkungen von Entspannungsphasen auf den Körper</li> <li>• Umsetzung der Aufwärmprinzipien und Entspannungsverfahren in der Gruppe und individuell</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter, vorgegebener Kriterien beurteilen</li> </ul>		
<b>Jahrgang 7 und 8</b>				
<b>UV 3: Fit und Gesund – Körperliche Leistungsfähigkeit unter gesundheitlichen Aspekten erfahren</b>	4	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung weiterentwickeln und dies in einfachen sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale grundlegend beurteilen.</li> </ul>	<b>F, D (f2, f3, d1)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse zur Kräftigung der verschiedenen Muskelgruppen</li> <li>• Kenntnisse über gesundheitliche Auswirkungen bei Überanstrengung, Ermüdung, Bewegung im aeroben und anaeroben Bereichen</li> <li>• Pulsmessen und das Ergebnis einschätzen können</li> </ul>
<b>UV 4: Vom warm up zum cool down – Selbstgestaltetes, kriteriengeleitetes Aufwärmen</b>	4	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine komplexere Entspannungstechnik (z. B.</li> </ul>	<b>F, A (f1, a1)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsformen zum spezifischen Aufwärmen beschreiben und systematisieren</li> </ul>

<p><i>gestalten und Entspannungstechniken erlernen</i></p>		<p>progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga) unter Anleitung ausführen und deren Funktion, Aufbau und Wirkung beschreiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich selbstständig funktional – allgemein und in Ansätzen sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse grundlegend planen sowie dabei die Intensität des Prozesses an den Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemente eines Aufwärmprozesses (z. B. Kräftigungs- und/ oder Dehnübungen) nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• vor der Gruppe angeleitetes Aufwärmen</li> <li>• Funktionalität (z.B. Muskelgruppen in Bezug auf folgende Belastung)</li> <li>• Planung und Durchführung einer Aufwärmphase</li> </ul>
<p><b>Jahrgang 9 und 10</b></p>				
<p><b>UV 5:</b> <i>Mit allen Sinnen die eigene Bewegungsfähigkeit entdecken- Koordinative und motorische Bewegungserfahrungen in verschiedenen Bewegungs- und Gerätearrangements erleben!</i></p>	<p>8</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>C, F (c1,c2,c3, f1,f2,f3)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstellung eines Gerätearrangements unter Berücksichtigung der gewählten Übungen für die Bewegungskontraste (Spannung-Entspannung)</li> <li>• korrekte Herangehensweise an die entsprechenden Bewegungsaufgaben</li> <li>• Belastungssituation einschätzen und verbalisieren</li> </ul>
<p><b>UV 6:</b> <i>Die Turnhalle als Fitnessstudio – Fitnessstationen selbstständig entwickeln, erproben, beschreiben und beurteilen unter funktionalen Gesichtspunkten, incl. Warm-up und Cool-down.</i></p>	<p>9</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen.</li> <li>- unterschiedliche Entspannungstechniken (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.</li> </ul>	<p><b>F, A (f 1,2,3/ a1,a2,a3)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung und Reflexion der fitnessspezifischer Übungen</li> <li>• Kenntnisse zu den fitnessspezifischen Übungen</li> <li>• Funktionalität der gezeigten bzw. durchgeführten Übungen</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.</li> <li>- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.</li> </ul>		
--	--	---	--	--