

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV / ΣBF	Laufende Nr. des UV
1.1 allgemeines Aufwärmen	F (A)	a1, a3, f1	6	6	1 / 5 im BF	später!

Aufwärmen und Entspannen beim Sport!
sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen sowie Entspannungstechniken anwenden

Angebahnte Kompetenzerwartungen				Jgst. 6
BWK	SK	MK	UK	
Die Schülerinnen und Schüler können - sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen	Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, - Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen.	Die Schülerinnen und Schüler können - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen	Die Schülerinnen und Schüler können - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte • Durchführung verschiedener Aufwärmprozesse • Übungen aus dem Lauf ABC • Phantasiereisen • Partnermassagen • Atem und Puls als Belastungsmesser • Aufwärmprozesse planen und reflektieren	• Planung und Durchführung einer Phantasiereise • Spielerische Situationen und Übungsformen zur Verbesserung der individuellen Aufwärm- und Entspannungstechnik • Partner-/Gruppenarbeit • Stationenlernen • Staffelspiele • Kriterien erstellen zum Aufwärmen und Entspannen • Feedbackbogen	unterrichtsbegleitend • Aufstellung von Gruppenregeln • Einhaltung der vereinbarten Verhaltensregeln • Kooperationsfähigkeit Beobachtungskriterien • Disziplin • Motivation und Einlassung auf Entspannung • Individuelle Verbesserung • Belastungskriterien
Fachbegriffe • Phantasiereise • Kontraktion und Entspannung • Herz-Kreislaufsystem • Pulsmessung, Pulsfrequenz • Wärmeregulation des Körpers • Atmung • PMR	Bezug: Bildung in der digitalen Welt Die Schülerinnen und Schüler können - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2)	punktuell • Gestaltung einer kurzen Erwärmungsphase • Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems Beobachtungskriterien • Individuelle Technik des Aufwärmen und Entspannen • Technische Ausführung von Übungen
	Bezug: Verbraucherbildung	
	Gesundheitsförderung als Beitrag zu einer gesunden Lebensführung (sportartspezifische Erwärmung im Rahmen der Verletzungsprophylaxe)	

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV / ΣBF	Laufende Nr. des UV
1.2 Grundlagen des Ausdauertrainings I	d, (a, f)	a1, d1, d2, f2	6	8	2 / 5 im BF	später!

Laufen ohne Schnaufen – Grundlagen und Entwicklung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

Angebahnte Kompetenzerwartungen				Jgst. 6
BWK	SK	MK	UK	
Die Schülerinnen und Schüler können sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen, - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmlänge, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15min, Radfahren 30 min) erbringen.	Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben (Pulsmessung, Atemfrequenz, Belastungsempfinden) - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben.	Die Schülerinnen und Schüler können - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen, - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.	Die Schülerinnen und Schüler können - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte • Übungen aus dem Lauf ABC • Grundlagen der Lauftechnik / Laufökonomie • Atem und Puls als Belastungsmesser • Verschiedene Laufgeschwindigkeiten • Grundlagenausdauertraining	• Spielerische Situationen und Übungsformen zur Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit • Partner-/Gruppenarbeit • Staffelspiele • Kriterien erstellen für eine ökonomische Lauftechnik • Feedbackbogen	unterrichtsbegleitend • Aufstellung von Gruppenregeln • Einhaltung der vereinbarten Verhaltensregeln • Kooperationsfähigkeit Beobachtungskriterien • Disziplin • Motivation • Individuelle Verbesserung • Belastungskriterien
Fachbegriffe • Herz-Kreislaufsystem • Pulsmessung, Pulsfrequenz • Atmung • Flugphase (Lauftechnik) • Trainingsbereiche (GA1, GA2, WSA)	Bezug: Bildung in der digitalen Welt Die Schülerinnen und Schüler können - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2)	punktuell • Positive Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Körper und Geist • 1000m Lauf auf Zeit • 15 Min. Ausdauerlauf / 15 Min. Schwimmen / 30 Min. Radfahren Beobachtungskriterien • Zeit- / Streckenmessung
	Bezug: Verbraucherbildung	
	• Gesundheitsförderung als Beitrag zu einer gesunden Lebensführung (positive Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Körper und Geist)	

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV / Σ BF	Laufende Nr. des UV
1.3 Vorbereitung ist die halbe Miete - sportartspezifisches Aufwärmen	F (A)	a1, a3, f1	7	6	3 / 5 im BF	später!

Aufwärmen und Entspannen beim Sport!
sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen sowie Entspannungstechniken anwenden

Angebahnte Kompetenzerwartungen				Jgst. 6/10
BWK	SK	MK	UK	
Die Schülerinnen und Schüler können - sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen	Die Schülerinnen und Schüler können - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben, - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern, - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen..	Die Schülerinnen und Schüler können - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen	Die Schülerinnen und Schüler können - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte - Durchführung verschiedener Aufwärmprozesse - Übungen aus dem Lauf ABC - Phantasiereisen - Partnermassagen - Atem und Puls als Belastungsmesser - Aufwärmprozesse planen und reflektieren	• Spielerische Situationen und Übungsformen zur Verbesserung der individuellen Aufwärm- und Entspannungstechnik • Partner-/Gruppenarbeit • Stationenlernen • Staffelspiele • Kriterien erstellen zum Aufwärmen und Entspannen • Feedbackbogen	unterrichtsbegleitend • Aufstellung von Gruppenregeln • Einhaltung der vereinbarten Verhaltensregeln • Kooperationsfähigkeit Beobachtungskriterien • Disziplin • Motivation und Einlassung auf Entspannung • Individuelle Verbesserung • Belastungskriterien
Fachbegriffe • Kontraktion und Entspannung • Herz-Kreislaufsystem • Dehnung, Kräftigung • Pulsmessung, Pulsfrequenz	Bezug: Bildung in der digitalen Welt Die Schülerinnen und Schüler können - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2)	punktuell • Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmungsphase • Benennung der Funktion der Aufwärmübungen Beobachtungskriterien • Individuelle Technik des Aufwärmens und Entspannens • Technische Ausführung von Übungen
	Bezug: Verbraucherbildung	
	Gesundheitsförderung als Beitrag zu einer gesunden Lebensführung (sportartspezifische Erwärmung im Rahmen der Verletzungsprophylaxe)	

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV / ΣBF	Laufende Nr. des UV
1.4 Aufwärmen und Entspannen	<i>F (A)</i>	<i>a1, a3, f1, f2, f3</i>	9	8	4 / 5 im BF	<i>später!</i>

Aufwärmen und Entspannen beim Sport!
sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen sowie Entspannungstechniken anwenden

Angebahnte Kompetenzerwartungen				Jgst. 10
BWK	SK	MK	UK	
Die Schülerinnen und Schüler können - sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen	Die Schülerinnen und Schüler können - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. - Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern.	Die Schülerinnen und Schüler können - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden, - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen, - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten	Die Schülerinnen und Schüler können - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen, - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. - gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns kritisch beurteilen.	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte • Durchführung verschiedener Aufwärmprozesse • Übungen aus dem Lauf ABC • Entspannungsübungen (Yoga,...) • Psycho-physische Belastungen im Sport • Partnermassagen • Atem und Puls als Belastungsmesser • Aufwärmprozesse planen und reflektieren	• Spielerische Situationen und Übungsformen zur Verbesserung der individuellen Aufwärm- und Entspannungstechnik • Partner-/Gruppenarbeit • Stationenlernen • Staffelspiele • Kriterien erstellen zum Aufwärmen und Entspannen • Feedbackbogen	unterrichtsbegleitend • Aufstellung von Gruppenregeln • Einhaltung der vereinbarten Verhaltensregeln • Kooperationsfähigkeit Beobachtungskriterien • Disziplin • Motivation und Einlassung auf Entspannung • Individuelle Verbesserung • Technische Ausführung von Übungen
Fachbegriffe • Agonist, Antagonist • Bauch-, Rückenmuskulatur, Bizeps, Trizeps, vordere / hintere Oberschenkelmuskulatur, Waden- Schienbeinmuskulatur, Schultergürtel • Sehne, Gelenk, Knorpel •	Bezug: Bildung in der digitalen Welt	punktuell • Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmungsphase • Benennung der Funktion von Aufwärmübungen • Benennung und Funktion von verschiedenen Muskeln • Ausführung / Anleitung von Entspannungstechniken Beobachtungskriterien • Individuelle Technik des Aufwärmens und Entspannens • Technische Ausführung von Übungen
	Die Schülerinnen und Schüler können - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2)	
	Bezug: Verbraucherbildung	
	Gesundheitsförderung als Beitrag zu einer gesunden Lebensführung (sportartspezifische Erwärmung im Rahmen der Verletzungsprophylaxe)	

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV / ΣBF	Laufende Nr. des UV
1.5 Grundlagen des Ausdauertrainings II	f, (a, d)	a1, d1, d2, d3, f2	10	10	5 / 5 im BF	später!

Laufen ohne Schnaufen – Grundlagen und Entwicklung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

Angebahnte Kompetenzerwartungen				Jgst. 10
BWK	SK	MK	UK	
Die Schülerinnen und Schüler können - sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen, - ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen, - ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen, - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.	Die Schülerinnen und Schüler können die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben, - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern, - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben, - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern, - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben	Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden, - einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen, - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren.	Die Schülerinnen und Schüler können - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen, - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte • Übungen aus dem Lauf ABC • Grundlagen der Lauftechnik / Laufökonomie (oder Schwimmen, Radfahren) • Atem und Puls als Belastungsmesser • Verschiedene Laufgeschwindigkeiten • Intervalltraining / HIIT / Grundlagenausdauertraining • Grundlagen der Trainingslehre • Lauftaktik / Renneinteilung	• Spielerische Situationen und Übungsformen zur Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit • Partner-/Gruppenarbeit • Staffelspiele • Kriterien erstellen für eine ökonomische Lauftechnik • Wettkampfsituation • Feedbackbogen	unterrichtsbegleitend • Aufstellung von Gruppenregeln • Einhaltung der vereinbarten Verhaltensregeln Beobachtungskriterien • Disziplin • Motivation • Individuelle Verbesserung • Belastungskriterien
Fachbegriffe • Herz-Kreislaufsystem • Laktat • Pulsmessung, Pulsfrequenz • Atmung • Flugphase (Lauftechnik) • Trainingsbereiche (GA1, GA2, WSA, REKOM) • HIIT • Aktive Regeneration	Bezug: Bildung in der digitalen Welt Die Schülerinnen und Schüler können - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2) - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) Bezug: Verbraucherbildung • sportbezogene Handlungskompetenz (Erstellen eines individuellen Trainingsplans zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit)	punktuell • Cooper-Test (max. Distanz in 12 Min) • 20 Min. Schwimmen, 30 Min. Lauf, 60 Min. Radfahren • Erstellen eines individuellen Trainingsplans Beobachtungskriterien • Zeitmessung • Individuelle Verbesserung