

Unterrichtsvorhaben im Fach Sport

Jahrgang 9

	Thema	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
1	Fit wie ein Turnschuh und entspannt durch Sport – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden	A, D, F Erklärung siehe unten	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit - Gesundheitsaspekte, Tests, gezieltes Training
2	Spiele mal anders - Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen	A, E	<ul style="list-style-type: none"> - Spiele aktiv erleben, dann das Andersartige reflektieren (Indiaka, Frisbee, Futsal...)
3	Hoch, höher, am höchsten?! – die leichtathletische Disziplin Hochsprung vertiefen und im Wettkampf erproben	D	<ul style="list-style-type: none"> - leichtathletische Wettkämpfe organisieren - Flop, Wälzsprung und Schersprung
4	Wir machen das Schwimmbadzeichen – Für die Anforderungen des Jugendschwimmbadzeichens (Bronze, Silber oder Gold) trainieren	D, E	<ul style="list-style-type: none"> - Kenntnisse von Baderegeln, Hilfe bei Unfällen, Selbst- und Fremddrettung - Ausdauerschwimmen, Transportschwimmen
5	Pyramidenbauen – Akrobatische Gruppengestaltungen erarbeiten, präsentieren und bewerten	A, B	<ul style="list-style-type: none"> - Basisakrobatik, Gruppenakrobatik, Pyramidenbauen
6	Step-Aerobic – eine in Gruppen erarbeitete Fitness-Choreographie präsentieren und beurteilen	A, B	<ul style="list-style-type: none"> - Kriteriengeleitet eine Choreographie erarbeiten und für eine Präsentation vorbereiten - Bewegungsbeschreibung und Feedback
7	Fair geht vor – Die Bedeutung von Regeln für das Gelingen von gemeinsamen sportlichen Aktivitäten	A, E	<ul style="list-style-type: none"> - Strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Regeländerungen entwerfen
8	Sicheres und spielerisches Inlineskaten	A, F	<ul style="list-style-type: none"> - Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe - Sicherheitsvereinbarungen, gesundheitliche Aspekte
9	Kampf statt Krampf – Intensivieren und Optimieren eigene Fähigkeiten beim Ringen und Kämpfen	A, F	<ul style="list-style-type: none"> - mit mehr Risiko, Mut und Wagnis beim Kämpfen situationsgerecht umgehen - technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten anwenden

	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte
A	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
B	Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) • Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.
C	Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Spannung und Risiko • Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) • Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
D	Leistung	<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)
E	Kooperation und Konkurrenz	<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 • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).
F	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens • unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive