

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.1 Spiele, Spiele, Spiele – Allgemeine Spielfähigkeit in kleinen Partner- und Mannschaftsspielen erweitern	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 12 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		e: Kooperation u. Konkurrenz a: Bewegungsstruktur u. Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	- Kleine Spiele und Pausenspiele - Kooperative Spiele		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsprozessen a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Miteinander vs. Gegeneinander in Kleinen Spielen - Aufwärmspiele (Staffeln, Spiele mit Bällen) - Wiederholung/Vertiefung von Kooperationsspielen aus dem Kennenlernfest - Kleine Spiele zum Laufen, Werfen und Fangen (Völkerball / Brennball mit Variationen) - Völkerball verkehrt und Brennball: Vorbereitung auf das Nikolausturnier - Erarbeitung von Regeln u.a. für den Pausensport			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können einfache Bewegungsspiele, Spiele im Gelände sowie Pausenspiele fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Gelingensbedingungen des Spiels benennen. Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende spielübergreifende technischkoordinative Fertigkeiten und taktischkognitive Fähigkeiten ansatzweise situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können einfache Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, durchführen und verändern.	Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Allgemeine Spielfähigkeit • Fairness • Kooperationsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien • Zielgleich • Zieldifferent Regelvariation, Sonderrollen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Bewegungsanweisungen bei den Aufwärmspielen • Spielvariationen erarbeiten
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Regelsammlung
Sprachsensibler Fachunterricht Spielsituationen angemessen beschreiben und reflektieren können (Sandwich-Feedback)	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.2 Eigene Fähigkeiten und Grenzen testen - Die individuelle Leistungsfähigkeit anhand verschiedener Bewegungsanlässe wahrnehmen und verbessern	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		a: Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungserfahrung d: Das Leisten erfahren und einschätzen
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Aufwärmen • Fitness und Konditionstraining		a1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen a2: Bewegungserfahrungen durch kooperative Spiele sammeln d1: Leistungen wahrnehmen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Aufwärmspiele zur konditionellen Grundlagenbildung (Staffeln, Kooperationsspiele, Spiele zur Förderung der Reaktionsfähigkeit, etc.) • Cooper-Test • Übungen zur Stärkung der Koordination (Gleichgewichtsfähigkeit) in unterschiedlichen Situationen (auf stabilen, labilen, rollenden Flächen) • Spiele zur Stärkung der Reaktionsfähigkeit (auf akustische, optische, taktile Signale in Situationen mit und ohne Geräte)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können ihre Leistungsfähigkeit (Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen zeigen und grundlegend beschreiben.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.		Die Schülerinnen und Schüler können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter, einfacher vorgegebener Kriterien beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Anstrengungsbereitschaft • Ausdauer • Kooperationsbereitschaft • Koordination	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Individualisierte Wertetabellen, Variable Schwierigkeitsgrade, Regelvariationen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Ganzmethode mit Hilfen • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernweg
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Beobachtungsbögen
Sprachsensibler Fachunterricht Kriteriengeleitete Reflexion der eigenen Leistung unter Verwendung vorgegebener Fachsprache anhand von Beobachtungsbögen	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Cooper-Test als Einstellungskriterium für mehrere Berufsgruppen (Polizei, Bundeswehr, Sportstudium)

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.3 Mit Ball und Schläger – Vom miteinander Federballspielen zum gegenseinander Badmintonspielen	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		e: Kooperation u. Konkurrenz a: Bewegungs-struktur u. Bewegungs-erfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Partnerspiele		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e3: (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen a3: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Konkretisierte Unterrichtsgegenstände

- Miteinander Federball spielen: „Haltet den Federball so lange wie möglich gemeinsam in der Luft!“
- Gegeneinander Badminton spielen: „Versucht den Gegner auszuspielen und einen Punkt im anderen Feld zu erzielen!“
- Schlagtechniken: „Auf welche Art und Weise kannst du den Federball zu deinem Partner/Gegner schlagen?“
Überkopf – Unterhand, Vorhand – Rückhand, Kurzer Ball – langer Ball, Grobform „Clear“, „Aufschlag“
- Rundlaufspiel
- Badminton am laufenden Band
- Einzelspiel
- Doppelspiel

Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler können ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktion benennen.	Die Schülerinnen und Schüler können die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.

Die Schülerinnen und Schüler können einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen.	
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Rücksichtnahme • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Allgemeine Spielfähigkeit • Technik des Clear bzw. des Aufschlags	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Regelvariationen, selbststeuernde Turnierform (Kaiserturnier)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Schülerorientierte Unterrichtsform nach dem Modell des offenen Unterrichts • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Teilmethode bei den Schlagtechniken • Visuelle Bewegungsdemonstrationen bei den Schlagtechniken
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Videos und Bewegungskarten für Technikdemonstration
Sprachsensibler Fachunterricht Verweis auf die Fachsprache der Techniken	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.4 Miteinander turnen – Erarbeitung akrobatischer Formen	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	5. Bewegen an Geräten - Turnen		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung b: Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Akrobatik		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a2: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen b1: Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Vertrauen gewinnen, Körperkontakt erleben und Körperspannung aufbauen (Partneraufgaben wie z.B. "Blindenführung") - Sicherheitsregeln und Hilfestellungen - Akrobatische Grundformen erarbeiten (z.B. Bank, Flieger...) - von der Partner- zur Kleingruppenakrobatik (Figuren zu zweit und zu dritt turnen) - eine kurze Präsentation gestalten - Evtl. Vorbereitung einer Präsentation für den "Tag der offenen Tür"			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.		Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Rücksichtnahme • Anstrengungsbereitschaft • Einhalten von Sicherheitsregeln und Hilfestellungen • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Präsentation einer Gruppenchoreographie nach zuvor in der Gruppe festgelegten Kriterien (bspw.: Anzahl an Figuren, Schwierigkeitspunkte für Figuren, Synchronität, Ausdruck, Körperspannung, Absprachen und genutzte Hilfestellungen in der Gruppe, etc.) • Bewertung geschehener Präsentationen unter Beachtung der erarbeiteten Kriterien	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Akrobatische Figuren verschiedener Schwierigkeitsgrade anbieten (Stationskarten), Gruppengröße, Helfen und Sichern	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Aufgabenstellungen zu Beginn nicht zu offen gestalten – zum Ziel hin offene Lehr- und Lernweg zulassen • Mit überschaubaren Kleingruppen beginnen und Gruppengröße allmählich steigern • Kriteriengeleitete Sicherheitsregeln und Hilfestellungen thematisieren
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Beispielvideos für Choreos, Bildreihen für akrobatische Figuren, I-Pads für Videoanalysen
Sprachsensibler Fachunterricht Bildgestützte Bewegungsbeschreibungen in Bewegungen umsetzen können, Sicherheitskriterien benennen, Signalwörter für Hilfestellungen, Auf- und Abbau kennen und verwenden	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.5 Sicher auf dem Eis - das Eislaufen als besondere Fortbewegungsmöglichkeit erfahren und beherrschen lernen	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25
---	---	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	8. Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/Wintersport		c: Wagnis und Verantwortung a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Fortbewegung auf Rädern und Rollen oder Gleiten auf dem Wasser oder Gleiten auf Schnee und Eis.		c2: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) c3: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- spielerisch sicheres Fallen üben - vorwärts mit und ohne Partnerhilfe (bzw. Hilfe durch ein Hütchen auf dem Eis) laufen - das bewusste Gleiten, Stoppen und Ausweichen lernen - kleine Spiele (z.B. Fangspiele und hockeyähnliche Spiele) durchführen - Slalomparcours			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können sich auf Schlittschuhen sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. Außerdem können sie öffentliche Räume (die Eislaufhalle) mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Eislaufen erläutern und verlässlich einhalten.		Die Schülerinnen und Schüler können Gefahrenmomente beim Eislaufen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Hilfsbereitschaft • Rücksichtnahme • Einhaltung von Regeln • Anstrengungsbereitschaft Punktuell nach den folgenden Bewertungskriterien: • Bewegungsfertigkeit, Geschicklichkeit, Bewegungshandeln	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Hilfestellungen, Material (Eiskunstlauf, Eishockeyschuhe)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden Exploratives Ausprobieren neuer Bewegungsformen im Rahmen einer Exkursion
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Schutzkleidung (Helm, Handschuhe, ggf. Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschützer, Schlittschuhe)
Sprachsensibler Fachunterricht	
Außerschulische Partner und Lernort Eishalle	Berufsorientierung Kennenlernen außerschulischer Lernorte.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.6 Hockey light – Hockey als Mannschaftsspiel in Grobform nach vereinfachten Regeln fair mit- und gegeneinander spielen	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		e: Kooperation und Konkurrenz a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Mannschaftsspiele		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsprozessen a2: Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Konkretisierte Unterrichtsgegenstände

- Ball unter der Schnur – Neutrale Zone, Spiel ohne direkte Gegenspieler
- Keulenschießen - Spiel auf feste Ziele
- Dribbelspielvariationen – Spiel in Kleingruppen ohne Körperkontakt
- Brückenwächter – Spielfeld ist durch Mittelstreifen getrennt
- Tigerball – Überzahlspielreihe
- Vorhand-Rückhand-Dribbling (Ball so nah wie möglich an der Schlägerfläche führen)
- Schiebepässe
- Ballannahme/Stoppen
- Umspielen des Gegenspielers / Freilaufen / Herausspielen / Täuschungsbewegungen

Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler können in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen.

Die Schülerinnen und Schüler können sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen.

Die Schülerinnen und Schüler können sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten.

Die Schülerinnen und Schüler können ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen.

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.	Die Schülerinnen und Schüler können einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Lernbereitschaft • Einhaltung von Regeln Punktuell nach den folgenden Bewertungskriterien: • Spielfähigkeit (Freilaufen, Anspielbarkeit) • Technik des Schiebepasses und des Stoppens in einem (zuvor erprobten) Koordinations-Parcours	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Unterschiedliches Spielmaterial (Hockey vs. Unihockey), Spielposition in der Mannschaft, Regelvariation, Mannschaftszusammenstellung	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Überzahlspiele • Zielschussspiele
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Floorball-Schläger, -Bälle, -Tore, Visualisierung der Spielregeln
Sprachsensibler Fachunterricht Mannschaftsinterne Kommunikation unter Verwendung taktischer Begriffe (Freilaufen, Angriff, Verteidigung, Decken, (Doppel-)pass, Schuss, Torwarts)	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.7 Höher, schneller, weiter - Vielfältige Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens erfahren	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung d: Leistung e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	- Grundlegende leichtathletische Disziplinen - Leichtathletische Wettkämpfe		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

Konkretisierte Unterrichtsgegenstände

- Spiele zur konditionellen Grundlagenbildung (Staffellauf, Biathlon, Orientierungslauf in der Sporthalle, etc.)
- ausdauerndes Laufen (Kondition), Zeitschätzlauf, schnelles Laufen (Sprint)
- Verschiedene Wurfgeräte testen (schwere/leichte/kleine/ große Bälle, Indiacas, Ringe, etc.)
- Verschiedene Wurftechniken (Drehwurf, Schlagwurf)
- Übungen zum Zielwerfen (Ziele selber finden und im Gruppenwettkampf ausprobieren)
- Übungen zum Springen (kleine Hindernisse bilden und diese mögl. hoch/weit überspringen, Weitsprung in die Sprunggrube, Reichsprung)
- Abstände messen (Maßband)
- Kleiner Mehrkampf als Wettkampfform

Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden.

Die Schülerinnen und Schüler können sich unter Anleitung sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten eigenen Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.

Die Schülerinnen und Schüler können leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell oder teamorientiert ausführen

Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen. Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.	Die Schülerinnen und Schüler können die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Ausdauerleistung anhand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Anstrengungsbereitschaft • Ausdauerentwicklung • Koordination • Kooperationsbereitschaft Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Punktetabelle der Bundesjugendspiele	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Individualisierte Punktetabellen, individualisierte Leistungsrückmeldung, verschiedene Wurfmaterialien (80g vs. 200g Schlagball)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Kooperative Übungsformen (Partner- und Gruppenwettkämpfe) • Abwechslungsreiche und alternative Übungs- und Wettkampfformen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Bilderreihen oder Videos zur Technikdemonstration
Sprachsensibler Fachunterricht Bildgestützte Bewegungsbeschreibungen in Bewegung umsetzen können	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Förderung der allgemeinen Fitness, Vorbereitung auf Einstellungstests (Sportabzeichen)

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.8 Wo rohe Kräfte sinnvoll walten – Ringen, Rangeln und Raufen anbahnen, erproben und ausleben	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		a: Bewegungs-struktur u. Bewegungs-erfahrung c: Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Normungebundene Kampfformen und grundlegende normgebundene Zweikampfformen		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a2: Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen c1: Spannung und Risiko c2: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Techniken der Fallschulen vorwärts, seitwärts und rückwärts, Judorolle - Prinzip der Oberflächenvergrößerung - Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren - Vertrauen entwickeln und stabilisieren - Ringen, Rangeln und Raufen anbahnen und entwickeln, erproben und verfeinern, genießen und ausleben - UV-Inhalte: Vertrauensübungen, Gordischer Knoten, Entspannungsübungen, Roboterspiel, Pendel, Fallen und sichern, Schwebesitzkampf, Hand-Fechten, Mohrrüben ziehen, Hahnenkämpfchen, Liegestützkampf, Bodenrugby, Kleine Kämpfe in der Arena - STOPP-Regel!!!			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. Die Schülerinnen und Schüler können sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner übernehmen. Die Schülerinnen und Schüler können eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise, Entspannungsmassage) angeleitet ausführen sowie die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Regeln entwickeln, in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. Die Schülerinnen und Schüler können durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen.	Die Schülerinnen und Schüler können einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. Die Schülerinnen und Schüler können die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Kriterien: • Bewegungsfertigkeit, Geschicklichkeit • Mitarbeit in kognitiven Phasen • Fairness, Rücksichtnahme, Regeln einhalten • Anstrengungsbereitschaft	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiv Unterrichtsmaterialien Regelvariation, Üben in Neigungsgruppen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Partnerarbeiten nach individueller Neigung • Partnerbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen für eine individuelle Rückmeldung der Bewegungsausführung • Stationskarten mit Bewegungsbeschreibungen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Aufgabenkarten
Sprachsensibler Fachunterricht Stopp-Regel kennen und verwenden	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 5.9 Rope Skipping – mehr als nur Seilchenspringen – einfache technisch koordinative Grundformen des Seilchenspringens in gestalterischen Aufgabenstellungen anwenden	Jahrgang: 5 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		b: Bewegungsgestaltung a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Gymnastik mit und ohne Handgerät sowie mit anderen Materialien bzw. Objekten		b2: Variation von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) b3: Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte a3: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Konkretisierte Unterrichtsgegenstände

- Sprung ohne Seil – Seil vom Partner führen lassen – Sprung mit Seil versuchen – Sprung mit Musik springen – Sprung variieren
- Single Rope vs. Double Dutch
- Sprünge: Easy Jump, Basic Stunts, Twister, Criss-Cross, Double Dutch, Visitor
- Richtige Seillänge!
- Erarbeitung einer kleinen Gruppenchoreographie nach vorgegebenen Gestaltungskriterien: Raum & Zeit,
- Visualisierung einzelner Formationen, Formationswechsel und Figuren auf einem Arbeitsblatt als Gruppenchoreographie

Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler können technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät z.b. Ball, Reifen, Seil bzw. mit Klang- oder Rhythmusinstrumenten ausführen und grundlegend beschreiben.

Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/ Partner) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (z.b. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden.

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen. Die Schülerinnen und Schüler können einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (z. B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen und Formationen) entwickeln und präsentieren.	Die Schülerinnen und Schüler können einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten.
Leistungserwartung/Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Kriterien: • Bewegungsfertigkeit, Geschicklichkeit & Bewegungshandeln • Kooperationsbereitschaft und Gruppenarbeit • Leistungsfortschritt Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Kriterien: • Gruppenchoreografie nach vorgegebenen Kriterien • Bewertung gesehener Präsentationen unter Beachtung der erarbeiteten Kriterien	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Individuelle Auswahl der Sprungvariationen, Gruppen und Musik	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Gruppenarbeit
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Bildgestützte Lernkarten, Musik, Planungshilfe in Form eines ABs für die Choreo, I-Pads für Videoanalysen der Choreos
Sprachsensibler Fachunterricht Gestaltungskriterien kennen und benennen können (Raum, Zeit, Dynamik, Synchronität)	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 6.1 Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen als Anlass für die Beobachtung und Reflexion von Belastungssituationen	Jahrgang: 6 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 5 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Aufwärmen • Fitness- und Konditionstraining		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a2: Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen f2: Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Phasen der Aufwärmung: Allgemeines Aufwärmen und spezielles Aufwärmen • Dehnen einzelner Körperregionen, insbesondere der Extremitäten • Bewegungsspiele • Fangspiele • Reihen-, Wende-, Pendelstaffeln • Gruppenwettbewerbe • Strategien erfolgreicher Teams beschreiben, bewerten und weiterentwickeln			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können ihre Leistungsfähigkeit (Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung in spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen zeigen und grundlegend beschreiben.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) alleine und in der Gruppe anwenden.	Die Schülerinnen und Schüler können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter, einfacher vorgegebener Kriterien beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Bewegungsfertigkeit, Geschicklichkeit • Kooperationsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Selbstständigkeit/Selbsttätigkeit • Rückmeldungen in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Regelvariationen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Strukturierte Lehr- und Lernwege • Ganzmethode • Verbale und praktische Bewegungshilfen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Würfel, Kartenspiele, Leibchen, Hütchen, Staffelstäbe und Bälle
Sprachsensibler Fachunterricht Individuelle Belastungsbeschreibung anhand der BORG-Skala	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 6.2 Kleine Spiele – Allgemeine Spielfähigkeit in kleinen Partner- und Mannschaftsspielen erweitern	Jahrgang: 6 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 5 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		e: Kooperation u. Konkurrenz a: Bewegungsstruktur u. Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	- Kleine Spiele - Spiele aus anderen Kulturen		e3: (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen e4: Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) a2: Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Konkretisierte Unterrichtsgegenstände

- Miteinander vs. Gegeneinander
- Ball über die Schnur
- Basketballähnliche und handballähnliche Spiele (Zombieball, Brett-Basketball Mattenball, Wandball)
- Futsal, Vieltorefußball, Würfel-Fußball
- Entwickeln eigener Spiele in Kleingruppen anhand vorgegebener Kriterien durch das Verändern oder Verbinden einzelner „Stellschrauben“ (bspw. Spielziel, Anzahl der Spieler, Spielfeldgröße, Anzahl an Materialien, Runden, etc.)

Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler können kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.

Konkretisierte Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können einfache Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, durchführen und verändern.

Konkretisierte Urteilskompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler können Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Allgemeine Spielfähigkeit • Fairness • Hilfsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Ergebnis der Gruppenarbeit unter Beachtung der erwarteten Kriterien • Bewertung erarbeiteter Spielideen anhand von Spielfluss	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Regelvariation, Rollenaufteilung bei Gruppenarbeiten, Spielanlässe auf Hilfekarten	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Ganzmethode mit Hilfen • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Vom Ansatz her offene Lehr- und Lernwege
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Hilfekarten, ABs für die kriteriengestützte Spielentwicklung, Übersicht: Stellschrauben eines Sportspiels
Sprachsensibler Fachunterricht Stellschrauben kennen und benennen können, eigene Spielidee unter Berücksichtigung vorgegebener Kriterien erklären und anleiten können	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen soziale Kompetenzen im Unterricht.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 6.3 Wir laufen über Stock und Stein – Vielfältige Möglichkeiten des Laufens und Hindernisse-Überwindens im Freien und in der Halle erfahren und anwenden	Jahrgang: 6 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 8 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik		a: Bewegungsstruktur und Bewegungsgestaltung f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Formen ausdauernden Laufens		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung f2: Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Laufen ohne zu Schnaufen - Zeitläufe - Orientierungslauf - Pulskontrolle (Ruhepuls und Belastungspuls) - Ausdauertraining und Gesundheitliche Auswirkungen - Begriffe: aerob/anaerob			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.		Die Schülerinnen und Schüler können die individuelle Gestaltung des Lauf tempos bei einer Ausdauerleistung anhand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Selbsteinschätzung • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Messbare Leistung beim 10-Minuten-Lauf	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Einteilung der Lerngruppe in Leistungsgruppen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Ganzmethode • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Bewegungsanweisung, Bewegungserklärung, Bewegungsanregung
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien (Selbst-)Beobachtungsbögen, BORG-Skala
Sprachsensibler Fachunterricht Fachbegriffe (anaerob, aerob, Ruhepuls, Belastungspuls) kennen und benennen können, das eigene körperliche Empfinden kriteriengeleitet beschreiben	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 6.4 Fit im Wasser – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	Jahrgang: 6 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 7 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	4. Bewegen im Wasser - Schwimmen		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Start und Wende		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a2: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen f2: Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Wassergewöhnung und -bewältigung - Schwimmlagen (Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen) - Springen - Tauchen (tief und weit)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.		Die Schülerinnen und Schüler können Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Lernbereitschaft und Lernfortschritt • Einhaltung von Regeln • Mitarbeit in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Unterteilung der Lerngruppe nach Niveaustufen, Materialeinsatz für Hilfe- und Aufgabenstellungen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • „Lehrerzentrierte“ Unterrichtsformen • Teilmethode • Methodische Übungsreihen • Praktische und verbale Bewegungshilfen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Verschiedene Auftriebsmittel und Schwimmhilfen
Sprachsensibler Fachunterricht Schwimmlagen kennen und benennen können	
Außerschulische Partner und Lernort Schwimmbad 4Elements	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 6.5 Hurra, das Schwimmbzeichen ist da! – Unterschiedliche Methoden zur Leistungssteigerung im Wasser kennenlernen und durchführen	Jahrgang: 6 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 20 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	4. Bewegen im Wasser - Schwimmen		d: Leistung a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	- grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Start und Wende - ausdauerndes Schwimmen - Tauchen, Springen und Rettungsschwimmen		d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit d2: Methoden zur Leistungssteigerung d3: Differenziertes Leistungsverständnis a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Schwimmlagen (Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen) - Tauchen - Sprung - Ausdauer - Transportschwimmen - Baderegeln - Schwimmbzeichen			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen. Die Schülerinnen und Schüler können eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. Die Schülerinnen und Schüler können das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. Die Schülerinnen und Schüler können Gewichte und Gegenstände transportieren und deren Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.	Die Schülerinnen und Schüler können Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Einhaltung der Sicherheitsregeln • Lernbereitschaft und Lernfortschritt • Kooperation Punktuell nach den folgenden Bewertungskriterien: • Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Unterteilung der Lerngruppe nach Niveaustufen/ Schwimmabzeichen, Materialeinsatz für Hilfe- und Aufgabenstellungen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • „Lehrerzentrierte“ Unterrichtsformen • Teilmethode • Methodische Übungsreihen • Praktische und visuelle Bewegungshilfen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Verschiedene Auftriebsmittel und Schwimmhilfen, Baderegeln der DLRG
Sprachsensibler Fachunterricht Baderegeln kennen und benennen können, Startsignal beim Startsprung kennen und umsetzen	
Außerschulische Partner und Lernort Schwimmbad 4Elements	Berufsorientierung Rettungsorganisationen (DLRG)

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 6.6 Sicher auf dem Eis - das Eislaufen als besondere Fortbewegungsmöglichkeit erfahren und beherrschen lernen	Jahrgang: 6 Stand: SJ 2024/25 Umfang: Wandertag
---	---	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	8. Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/Wintersport		c: Wagnis und Verantwortung a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Fortbewegung auf Rädern und Rollen oder Gleiten auf dem Wasser oder Gleiten auf Schnee und Eis.		c2: Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) c3: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- spielerisch sicheres Fallen üben - vorwärts mit und ohne Partnerhilfe (bzw. Hilfe durch ein Hütchen auf dem Eis) laufen - das bewusste Gleiten, Stoppen und Ausweichen lernen - kleine Spiele (z.B. Fangspiele und hockeyähnliche Spiele) durchführen - Slalomparcours			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können sich auf Schlittschuhen sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. Außerdem können sie öffentliche Räume (die Eislaufhalle) mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Eislaufen erläutern und verlässlich einhalten.		Die Schülerinnen und Schüler können Gefahrenmomente beim Eislaufen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Hilfsbereitschaft • Rücksichtnahme • Einhaltung von Regeln • Anstrengungsbereitschaft Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Bewegungsfertigkeit, Geschicklichkeit, Bewegungshandeln	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Hilfestellungen, Material (Eiskunstlauf, Eishockeyschuhe)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden Exploratives Ausprobieren neuer Bewegungsformen im Rahmen einer Exkursion
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Schutzkleidung (Helm, Handschuhe, ggf. Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschützer, Schlittschuhe)
Sprachsensibler Fachunterricht	
Außerschulische Partner und Lernort Eislaufhalle	Berufsorientierung Kennenlernen außerschulischer Lernorte.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 6.7 Balancieren, Stützen, Rollen und Co. - grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten spielerisch erfahren und in einer Gerätelandschaft erproben.	Jahrgang: 6 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	5. Bewegen an Geräten		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung b: Bewegungsgestaltung f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Turnen an Geräten • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen		• a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung • b1: Gestaltungsformen und Kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Helfen und Sichern an Geräten • Balancieren auf Bänken, umgedrehten Bänken, Linien etc. • Rollen auf Turnmatten, Judomatten, von der schiefen Ebene • Hängen und Schwingen an Ringen • Sprünge über den Bock/Kasten (unterschiedliche Höhen) • Stützen und Schwingen am Barren • Stützen, Unterschwing, Aufschwung und Umschwung am Reck			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen			
Die Schülerinnen und Schüler können eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten. Die Schülerinnen und Schüler können technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben. Die Schülerinnen und Schüler können elementare Bewegungsformen und Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Hang- und Stützgeräte) ausführen. Die Schülerinnen und Schüler Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen fließend verbinden und an einer Gerätebahn in der Grobform turnen.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können Turngeräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen.	Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z.B.: Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.
Leistungserwartung/Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Hilfsbereitschaft • Helfen und Sichern • Lernfortschritt Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Absolvierung einer vorgegebenen Gerätebahn nach vorgegebenen Kriterien ODER • Präsentation einer selbst zusammengestellten Gerätebahn nach vorgegebenen Kriterien	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Interessengeleitete Zusammenstellung der Übungs- und Prüfungsinhalte, Hilfestellungen und Geländehilfen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Teilmethode • Strukturierte Lehr- und Lernwege • Videofeedback
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Bildgestützte Lernkarten, Ablaufkarte Parkour (Gerätebahn), iPad mit Kamera als Feedbackmöglichkeit
Sprachsensibler Fachunterricht Bewegungsformen (Stützen, Schwingen, Rollen) und -fertigkeiten (Handstand, Rolle vw, etc.) im Turnen kennen und benennen	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 7.1 Wir entwickeln unser Aufwärmprogramm – Allgemeines Aufwärmen und grundlegende funktionsgerechte Übungen zur Gesundheitsförderung ausführen	Jahrgang 7 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 12 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		f: Gesundheit a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Aufwärmen • Funktionsgymnastik und Haltungsaufbau		f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe f2: grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Allgemeine und spezielle Erwärmung • Laufübungen • Kräftigungsübungen • Dehnübungen • Sportartspezifisches Aufwärmen in Ansätzen • Entwicklung und Durchführung eines eigenen Aufwärmprogramms			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können 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.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können Elemente eines Aufwärmprozesses (z.B. Kräftigungs- und/oder Dehnübungen) nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu benennen und deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen zu beschreiben.		Die Schülerinnen und Schüler können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale grundlegend beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Selbstständigkeit/Selbsttätigkeit • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Selbstständigkeit bei der Präsentation • Bewertung von Beiträgen zur Unterrichtsgestaltung • Einreichen von schriftlichen Beiträgen, z.B. Entwurf zum Aufwärmprogramm	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Individuelle Unterstützung bei der Vorbereitung eines Aufwärmprogramms, gegenseitige Unterstützung als Team bei der Präsentation, Aufteilung nach Neigungsgruppen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Zum Ende hin offene schülerzentrierte Unterrichtsform • Kriteriengeleitete Aufgabenstellungen • (Teillernmethode) • Verbale, schriftliche und praktische Hilfen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Planungsbogen, Übungssammlung (Übungen und Aufwärmspiele)
Sprachsensibler Fachunterricht Fachbegriffe allgemeine und spezielle Erwärmung kennen und erläutern können, Anleiten von Gruppen als Übungsleiter*in	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Trainer*in

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 7.2 Volley-Handball? – Nein, Tchoukball als alternative Mannschaftssportart	Jahrgang 7 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Kooperative Spiele • Spiele aus anderen Kulturen		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen e3: (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Vom Spiel auf einen Frame pro Team zum Spiel auf beide Frames • Unterschiedliche Pass- und Wurfarten • Verzicht auf Angriffe auf den Gegner und deren Passspiel • Entwickeln eigener Taktik-Züge als Mannschaft • Initiierung eines Mannschaftsturniers			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden. Die Schülerinnen und Schüler können in unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und Gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.		Die Schülerinnen und Schüler können Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Allgemeine Spielfähigkeit • Fairness • Hilfsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Regelvariation, Mannschaftszusammenstellung	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Ganzmethode mit Hilfen • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernweg • Vom Ansatz her offene Lehr- und Lernwege
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien
Sprachsensibler Fachunterricht Spielsituationen angemessen beschreiben und konstruktiv auswerten	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 7.3 Höher, schneller, weiter II – Zielgerichtete Verbesserung in leichtathletischen Grunddisziplinen	Jahrgang 7 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 12 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung d: Leistung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Grundlegende leichtathletische Disziplinen		a3: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) d2: Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Bewegungsabläufe in Sprint, Wurf und Sprung in Grobform sicher beherrschen - Hochstart, Tiefstart, Steigerungslauf - Schrittweitsprung, Absprung vom Sprungbalken - Wurf mit Vorbeschleunigung im 5-Schritt-Rhythmus			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) leichtathletischer Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen. Die Schülerinnen und Schüler können leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Selbsteinschätzung • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Messbare Leistung beim Sprint, Weitsprung und Wurf	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Individuelle Punktetabellen, Individuelle Verbesserung als Lernziele	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Teillernmethode • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Bewegungsanweisung, Bewegungserklärung, Bewegungsanregung • Videofeedback
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien iPad Kamera, als Feedbackmöglichkeit, Leistungserfassungsbögen
Sprachsensibler Fachunterricht Fachbegriffe kennen und benennen	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 7.4 Ballkorobics – Mit Bällen eine Choreographie kriteriengeleitet erstellen und aufführen	Jahrgang 7 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 12 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung b: Bewegungsgestaltung, Gestaltungsformen und -kriterien
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Gymnastik mit und ohne Handgerät sowie mit anderen Materialien bzw. Objekten		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung b1: Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Vorgabe von Schritten für ein Grundrepertoire - Kriterien einer Choreographie - Entwickeln einer Gruppenchoreographie nach vorgegebenen Gestaltungskriterien (Raum, Zeit) - Bewertung der Choreographien durch andere SuS anhand der vorgegebenen Gestaltungskriterien			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können Objekte und Materialien für das ästhetisch – gestalterische Bewegungshandeln auswählen und variieren. Sie sind in der Lage ausgewählte Grundtechniken ästhetisch – gestalterischen Bewegens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen nutzen. Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – anwenden und variieren. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsgestaltungen (z. B. Paar- oder Gruppentänze, Fitnesschoreografien) in rhythmischen Strukturen zu Musik – auch in der Gruppe - umsetzen und präsentieren.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können sich mit Partnern und Partnerinnen absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren.	Die Schülerinnen und Schüler können die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien Kooperationsbereitschaft • Selbstständigkeit/Selbsttätigkeit • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Selbstständigkeit bei der Präsentation • Ausführung der Präsentation • Bewertung von Beiträgen zur Unterrichtsgestaltung • Einreichen von schriftlichen Beiträgen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Individuelle Auswahl der Moves, Gruppen und Musik	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Zum Ende hin offene schülerzentrierte Unterrichtsform • Kriteriengeleitete Aufgabenstellungen • Verbale, schriftliche und praktische Hilfen • Videofeedback
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Musik, iPad Kamera, als Feedbackmöglichkeit
Sprachsensibler Fachunterricht Individuelle Bewegungsabläufe in einer Choreografie schriftlich festhalten können	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 7.5 Besser Badminton spielen – Mit Technik und Taktik zum Erfolg kommen	Jahrgang 7 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		e: Kooperation und Konkurrenz a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Partnerspiele		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a2: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e4: Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Wiederholung, Festigung und Einführung bekannter bzw. neuer Schlagtechniken (Aufschlag, Clear, Drive, Drop, Smash) - Zentraler Bereich/Zentrale Position - Lauftechniken - Ralley-Point-System - Einführung des „Doppel“- Spiels			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. Die Schülerinnen und Schüler können sich in komplexen Handlungs- /Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. Die Schülerinnen und Schüler können Konflikte mit Mit- und Gegenspielern/innen in Spielsituationen selbstständig lösen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern.		Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Rücksichtnahme • Mitarbeit in kognitiven Phasen • Spielfähigkeit mit wechselnden Partnern Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Spielfähigkeit • Technikdemonstration	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Regelvariationen, selbststeuernde Turnierform (Kaiserturnier)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Schülerorientierte Unterrichtsform nach dem Modell des offenen Unterrichts • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Teilmethode bei den Schlagtechniken • Visuelle Bewegungsdemonstrationen bei den Schlagtechniken, Videofeedback
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Ipad Kamera als Feedbackmöglichkeit, Turnierplan oder -baum
Sprachsensibler Fachunterricht Verweis auf die Verwendung der Fachsprache	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 7.6 Kämpfen nach festgelegten Regeln – Ringen als Beispiel für eine normierte Kampfsportart erproben und Techniken sicher ausführen	Jahrgang 7 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 12 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport		c: Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Grundlegende normgebundene Zweikampfformen		C1: Spannung und Risiko C2: Emotionen (u. a. Freude, Frustration, Angst) C3: Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Stopp-Regel! - Fallschule - Kleine Kampfspiele - Gruppenkämpfe - Kleine Zweikämpfe um Gegenstände - Freistilringen vs. griechisch-römisches Ringen - Grifftechnik - Wurftechniken			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen (z. B. bei grundlegende Wurf-, Fall- und Bodenkampftechniken) von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. Die Schülerinnen und Schüler können körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln und umsetzen.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. Die Schülerinnen und Schüler können durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von komplexen Techniken zum Erfolg verhelfen.	Die Schülerinnen und Schüler können komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Faires Miteinander und Einhalten der festgelegten Regeln • Kooperative Erarbeitung von Inhalten und Fähigkeit zu einer differenzierten Rückmeldung (Beobachtungsbogen) Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Technikdemonstration eines Haltegriffs	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Partnerarbeiten nach individueller Neigung	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Partnerbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen für eine individuelle Rückmeldung der Bewegungsausführung • Stationskarten mit Bewegungsbeschreibungen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Stationskarten, Beobachtungsbögen
Sprachsensibler Fachunterricht Stopp-Regel kennen und anwenden, empfundene Emotionen mit Formulierungshilfen ausdrücken	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 8.1 Volleyball - Vom Volley spielen zum Volleyball spielen	Jahrgang 8 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 18 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		e: Kooperation und Konkurrenz a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Mannschaftsspiele		e1: Mit- und gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Spielformen e3: (Spiel)Regeln und deren Veränderung a2: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Grundtechniken: Oberes Zuspiel („Pritschen“), Unterer Zuspiel („Baggern“), Angriffsschlag / Lob - Stellung zum Ball - Taktische Grundlagen (Angriff in den freien Raum, Zuspiel als Vorbereitung auf den Angriff, Annahme / Abwehr als Vorbereitung des Zuspiels) - Kleinfeldspiele 2:2, 3:3, 4:4 ohne Aufschlag (angeworfener Ball)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen, Die Schülerinnen und Schüler können sich in komplexen Handlungs-/ Spielsituationen taktisch angemessen verhalten, Die Schülerinnen und Schüler können das ausgewählte Mannschaftsspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebenen Regeln übernehmen.		Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Hilfsbereitschaft, Kooperationsbereitschaft • Lernbereitschaft • Regeln einhalten Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Spielfähigkeit, (Technik: Oberes / Unteres Zuspiel), (Taktik: Angriff in den freien Raum, Zuspiel zum Mitspieler)	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Verschiedene Bälle, Regelvariationen (Ballkontakte, Bodenkontakte, Fangen des Balls)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • „Schülerorientierte“ Unterrichtsformen nach dem Modell des handlungsorientierten Unterrichts • Methodische Übungs- und Spielreihen sowie Visuelle Bewegungsdemonstration
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Video zur Bewegungsdemonstration
Sprachsensibler Fachunterricht: Spielsituationen beschreiben und auswerten können	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung:

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 8.2 Ausdauerndes Laufen – Trainingsprinzipien kennen lernen und anwenden	Jahrgang 8 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 18 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik		d: Leistung f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Formen ausdauernden Laufens		d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) d2: Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) f2: grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Ausdauerndes Laufen über vorgegebene Strecken, Zeiten oder persönliches Belastungsempfinden (Beanspruchung) - Führen von einem Lauf-Tagebuch/Trainingsplans - Trainingsmöglichkeiten kennen und umsetzen können: Dauer- vs. Intervalltraining			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden variieren.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Leistungsfähigkeit/ Leistungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen • Kooperationsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Selbsteinschätzung Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Messbare Leistungen: Bewertung eines Ausdauer Tests • Einschätzung der eigenen Tempovorgabe	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Belastungssteuerung durch BORG-Skala	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Lauf ABC • Intervall- & Dauer Methode/-training
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Trainingstagebuch, BORG-Skala
Sprachsensibler Fachunterricht Grundlegende körperliche Reaktionen auf ausdauerndes Laufen angemessen beschreiben, Trainingsmethoden kennen und durchführen können	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 8.3 Le Parkour – urbaner Trendsport in Training und Ausführung	Jahrgang 7 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 12 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	5. Bewegen an Geräten - Turnen		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung c: Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Turnen an Gerätebahnen oder –kombinationen		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a2: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen c1: Spannung und Risiko c2: Emotion (u.a. Freude, Frustration und Angst) c3: Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung).
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Sprünge z.B. Saut de Chats, Saut de détente - Sportartspezifische Sicherheitstechniken (Roullade), - Techniken der Überwindung von Hindernissen (z.B. Tic Tac, Passement, Franchissement, ...),			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Turngerät ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren. Die Schülerinnen und Schüler können gemeinsam (z. B. synchron) eine turnerische Bewältigung von Gerätebahnen und Gerätekombinationen realisieren.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbstständig organisieren und kooperativ durchführen, Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen (bei Sprüngen / Kastenüberquerungen) sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden.		Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen. Die Schülerinnen und Schüler können Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Bewegungsfertigkeit, Geschicklichkeit • Bewegungshandeln • Mitarbeit in kognitiven Phasen • Kooperationsbereitschaft • Helfen und Sichern • Anstrengungsbereitschaft • Selbsteinschätzung Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Bewertung eines selbst zusammengestellten Runs nach zuvor erarbeiteten Kriterien	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Individuelle Gestaltung von Hindernissen und Bewegungsausführung	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • vorwiegend deduktive Vorgehensweise zum Technikerwerb • phasenweise Technikvermittlung in VEN (Vormachen – Erklären- Nachmachen) Übungen • anschließend induktive Entscheidungsfreiräume bei der Gestaltung von individuellen Bewegungslösungen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Videopräsentationen, Videofeedback
Sprachsensibler Fachunterricht Fachvokabular zur Bewegungsbeschreibung verwenden	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 8.4 Sports in USA – Flag-Football-Wettkämpfe ohne Schiedsrichter durch passende Taktik erfolgreich bestreiten	Jahrgang 8 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		e: Kooperation u. Konkurrenz a: Bewegungsstruktur u. Bewegungserfahrung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Kooperative Spiele • Spiele aus anderen Kulturen		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsprozessen e3: (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Verschiedene Wurf- /Fangtechniken • Offensiv/Defensivtaktiken (Laufwege, Mann-/Raumdeckung etc.) • Fairness ohne Schiedsrichter (Kommunikations- und Konfliktfähigkeit)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden. Die Schülerinnen und Schüler können in unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.		Die Schülerinnen und Schüler können Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Leistungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt • Gruppendienliches Spiel • Fairplay • Mitarbeit in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Erarbeiten der Technik in Grobform und Feinform, Schrittweises Einführen von Regeln, Regelvariationen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Ganzmethode mit Hilfen • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernweg • Vom Ansatz her offene Lehr- und Lernwege
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Flag-Football-Ausrüstung
Sprachsensibler Fachunterricht Mannschaftsinterne Kommunikation unter Verwendung der Fachsprache	
Außerschulische Partner und Lernort Spiel im Freien	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 8.5 Fitnessstudio Turnhalle - Entwicklung eines Kraftzirkels als mögliche Trainingsmethode hinsichtlich eines gesundheitsgerechten Sporttreibens	Jahrgang 8 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		d: Leistung f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Formen der Fitnessgymnastik		d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) d2: Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe f2: grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens f3: unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Kraft als Teil der konditionellen Fähigkeiten • Kraftausdauer als eine der Kraftfähigkeiten • Belastungskomponenten: Intensität, Umfang, Dichte, Dauer • Trainingsmethode: extensives Intervalltraining • Korrekte Ausführung von Kraftübungen der Hauptmuskelgruppen (Körperspannung/Atmung/Gelenkstellung) • Trainingsplanung und -organisation			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig funktional Sport treiben und entsprechende Prozesse funktionsgerecht (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) planen. Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Kraftausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Kraftausdauer erstellen und dokumentieren (Trainingstagebuch).	Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Fortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Leistungsbereitschaft • Trainingstagebuch – Vollständigkeit bei der Trainingsdokumentation • Individueller Lernfortschritt • Mitarbeit in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Veränderung der Belastungskomponenten: Intensität, Umfang, Dichte, Dauer Ausführungsvarianten von Kraftübungen der Hauptmuskelgruppen (Körperspannung/Atmung/Gelenkstellung)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Individuelles Trainingstagebuch • Zirkeltraining als Organisationsform für ein Krafttraining
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Bewegungskarten/-anweisungen Pretest /Retest (z.B. Liegestütze) Beobachtungsbogen (Trainingstagebuch) Stoppuhr
Sprachsensibler Fachunterricht: Kraftübungen kennen, Trainingsplan oder -tagebuch verstehen und ausfüllen können	
Außerschulische Partner und Lernort Fitnessstudio vor Ort	Berufsorientierung: Fitnesskaufmann und -Trainer, Steigerung der allgemeinen Fitness sowie Vorbereitung auf verschiedene Einstellungstests

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach:	Thema der Unterrichtsreihe: 9.1 Fitness und Gesundheit – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	Jahrgang 9 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		f: Gesundheit d: Leistung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Funktionsgymnastik und Haltungsaufbau • Fitness- und Konditionstraining		f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe f2: grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens f3: unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) d2: Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Unterscheidung aerobe vs. anaerobe Ausdauer • Allgemeine vs. lokale Ausdauer • Vermischung mit anderen konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.			

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können 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.	Die Schülerinnen und Schüler können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen. Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Anstrengungsbereitschaft • Ausdauerentwicklung • Koordination • Kooperationsbereitschaft Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Messbare Leistungen: Bewertung eines Ausdauer-tests • Einschätzung der eigenen Tempovorgabe	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Individueller Laufplan während des UV	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Ganzmethode • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Bewegungsanweisung, Bewegungserklärung, Bewegungsanregung
Fächerübergreifender Unterricht NW, bzw. WP-NW (Herz-Kreislaufsystem)	Lernmittel und Medien Verschiedene digitale Werkzeuge und deren Funktionsumfang kennen, auswählen sowie zielgerichtet einsetzen (z. B. zur Dokumentation des Leistungsfortschrittes)
Sprachsensibler Fachunterricht	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Die Schülerinnen und Schüler erlernen fachliche und überfachliche Kompetenzen für die Arbeitswelt.

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach:	Thema der Unterrichtsreihe: 9.2 Wie spielt man eigentlich woanders? – Wir spielen und verstehen Spiele aus anderen Kulturen	Jahrgang 9 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Kleine Spiele und Pausenspiele • Spiele aus anderen Kulturen		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung a2: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Ballspiele (Torwächter, Ball in die Luft) • Laufspiele (Hilfe, Evanema, Taia ya taia) • Rektionsspiele (Shash na panj, Mach meine Füße nach)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund selbstständig spielen und an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Spiele, bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen durchführen und eigenverantwortlich durchführen.		Die Schülerinnen und Schüler können Spiele – auch aus anderen Kulturen oder dem Behindertensport– hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen.	

	Die Schülerinnen und Schüler können Heterogenitätsdimensionen (körperliche Voraussetzungen, Geschlecht, Leistungsunterschiede, soziokulturelle Hintergründe) erkennen und beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Allgemeine Spielfähigkeit • Fairness • Kooperationsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Regelvariationen, Materialauswahl, Spielauswahl	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Ganzmethode mit Hilfen • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernweg • Bewegungsanweisungen
Fächerübergreifender Unterricht Gesellschaftslehre – Kinder der Welt	Lernmittel und Medien Informationsrecherchen zielgerichtet durchführen und dabei Suchstrategien anwenden zur Präsentation weiterer Spiele
Sprachsensibler Fachunterricht:	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung:

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach:	Thema der Unterrichtsreihe: 9.3 Wo muss ich hin? – Orientierungsläufe rund um die Schule und die Sportanlagen am Sandforter Weg	Jahrgang 9 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 8 Std.
---	---	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	- Grundlegende leichtathletische Disziplinen - Formen ausdauernden Laufens		f2: grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Geländelauf - Unterschiedliche Aufgaben (Posten, Läufer, Kampfrichter) - Unterschiedliche Wettkampfformen (freies Orientieren, Pflichtlauf) - Unterschiedliche Lauflängen (Kurz-, Mittel- und Langstrecke)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben. Die Schülerinnen und Schüler können einen weiteren leichtathletischen Wettkampf (z. B. Mehrkampf Biathlon, Triathlon, Orientierungslauf, Spielfest) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Selbsteinschätzung • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Aufgabenverteilung	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Ganzmethode • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Bewegungsanweisung, Bewegungserklärung, Bewegungsanregung
Fächerübergreifender Unterricht Gesellschaftslehre – Orientierung nah und fern	Lernmittel und Medien Leistungserfassungsbogen, Laufzettel Stadtlaf Selm als Trainingsziel
Sprachsensibler Fachunterricht:	
Außerschulische Partner und Lernort Sportanlage und Umfeld am Sandforter Weg	Berufsorientierung:

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach:	Thema der Unterrichtsreihe: 9.4 Manege frei – Partner- und Gruppenakrobatik erarbeiten, präsentieren und bewerten	Jahrgang 9 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	5. Bewegen an Geräten - Turnen		c: Wagnis und Verantwortung b: Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Akrobatik		c3: Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) b3: Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und - objekte
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Vertrauen gewinnen, Körperkontakt erleben und Körperspannung aufbauen (Partneraufgaben wie z.B. "Blindenführung") - Wiederholung Akrobatische Grundformen erarbeiten (z.B. Bank, Flieger...) - von der Partner- zur Gruppenakrobatik (Figuren synchron turnen) - eine Präsentation gestalten - Sicherheitsregeln und Hilfestellungen			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen. Die Schülerinnen und Schüler können an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können n Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern- Übungs- und Gestaltungsprozessen nach vereinbarten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.	

Die Schülerinnen und Schüler können zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern.	
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Rücksichtnahme • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Präsentation der Gruppenkür auf Grundlage zuvor festgelegter Kriterien • Bewertung von Gruppenpräsentationen auf Grundlage zuvor festgelegter Kriterien	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiv Unterrichtsmaterialien Akrobatische Figuren verschiedener Schwierigkeitsgrade anbieten (Stationskarten), Gruppengröße, Helfen und Sichern	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Aufgabenstellungen zu Beginn nicht zu offen gestalten – zum Ziel hin offene Lehr- und Lernweg zulassen • Mit überschaubaren Kleingruppen beginnen und Gruppengröße allmählich steigern • Kriteriengeleitete Sicherheitsregeln und Hilfestellungen thematisieren
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Medienprodukte adressatengerecht planen, gestalten und präsentieren, Stationskarten, Präsentation
Sprachsensibler Fachunterricht Bildgestützte Bewegungsbeschreibungen in Bewegungen umsetzen können, Sicherheitskriterien benennen, Signalwörter für Hilfestellungen, Auf- und Abbau kennen und verwenden, Feedbackmethode (Sandwich)	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach:	Thema der Unterrichtsreihe: 9.5 Schwing dein Tanzbein – Tänze kennenlernen, in Gruppen erarbeiten, gestalten und bewerten	Jahrgang 9 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung b: Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	- Gymnastik mit und ohne Handgerät sowie mit anderen Materialien bzw. Objekten - Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen		a3: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens b1: Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) b2: Variationen von Bewegung (u. a. räumlich, zeitlich, dynamisch)

Konkretisierte Unterrichtsgegenstände

- Tanzstil: Steparobic, Jumpstyle, Hip Hop,
- Vorgabe von Schritten als Grundrepertoire
- Kriterien einer Choreographie
- Schüler sind für ihre Gruppenchoreographie verantwortlich
- Bewertung der Choreographien durch andere SuS

Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern.

Die Schülerinnen und Schüler können Objekte und Materialien in das ästhetisch- gestalterische Bewegungshandeln integrieren.

Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.

Die Schülerinnen und Schüler können ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren.

Konkretisierte Methodenkompetenz	Konkretisierte Urteilskompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler können ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen.	Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Selbstständigkeit/Selbsttätigkeit • Mitarbeit in kognitiven Phasen Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Selbstständigkeit bei der Präsentation • Ausführung der Präsentation • Bewertung von Beiträgen zur Unterrichtsgestaltung Einreichen von schriftlichen Beiträgen ist ebenfalls möglich	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Tanzschritte für verschiedene Schwierigkeitsgrade, Tanzstil durch Lerngruppe auswählen lassen, Gruppenzusammensetzung	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Zum Ende hin offene schülerzentrierte Unterrichtsform • Kriteriengeleitete Aufgabenstellungen • Teillernmethode
Fächerübergreifender Unterricht Musik	Lernmittel und Medien Medienprodukte adressatengerecht planen, gestalten und präsentieren Lernvideos (bspw. Lehrbuch HipHop), iPad-Videos als individuelle Feedbackmöglichkeit
Sprachsensibler Fachunterricht Kriteriengeleitete Bewertung der Choreografien	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach:	Thema der Unterrichtsreihe: 9.6 Vom Miteinander zum Gegeneinander I – Regelstrukturen erkennen, gestalten und Schiedsrichtertätigkeiten im Badminton übernehmen	Jahrgang 9 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Partnerspiele		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e4: Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Wiederholung bekannter und Einführung neuer Schlagarten (Clear, Drop, Smash, Drive) - Ökonomie im Badminton (Laufwege, Schlaghärte) - Unterschiedliche Wettkampfformen - Schiedsrichtertätigkeit und Wettbewerbsorganisation			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. Die Schülerinnen und Schüler können die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. Die Schülerinnen und Schüler können taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. Die Schülerinnen und Schüler können das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. Die Schülerinnen und Schüler können die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.	

Die Schülerinnen und Schüler können Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen.	
Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Rücksichtnahme • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Spielfähigkeit • Technik der neuen Schläge	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Regelvariationen, selbststeuernde Turnierform (Kaiserturnier), individuelle Unterstützung, Material (Ball, Schläger)	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Schülerorientierte Unterrichtsform nach dem Modell des offenen Unterrichts • Zum Ziel hin offene Lehr- und Lernwege • Teilmethode bei den Schlagtechniken • Visuelle Bewegungsdemonstrationen bei den Schlagtechniken • Videofeedback
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien iPad-Kamera
Sprachsensibler Fachunterricht: Können Grundtechniken des Badminton unter Berücksichtigung der Fachsprache beschreiben	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung:

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 10.1 Vom Miteinander zum Gegeneinander II – Regelstrukturen erkennen, gestalten und Schiedsrichtertätigkeiten im Basketball übernehmen	Jahrgang 10 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Mannschaftsspiele		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e4: Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Kleingruppentaktische Angriffselemente im Basketball (Cuts, Give `n Go, Pick and Roll) - Verteidigungskonzepte (Mann-Mann-Verteidigung, Zonen-Verteidigung, Pressing) - Entwicklung eigener Spielzüge im BB			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. Die Schülerinnen und Schüler können die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen. Die Schülerinnen und Schüler können taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. Die Schülerinnen und Schüler können das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen. Die Schülerinnen und Schüler können Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. Die Schülerinnen und Schüler können die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Hilfsbereitschaft • Kooperationsbereitschaft • Lernbereitschaft • Einhaltung von Regeln Punktuelle Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Spielfähigkeit (Technik, Freilaufen, Anspielbarkeit, Umsetzen der entwickelten Spielzüge)	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Regelvariation	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Schülerorientierte Unterrichtsformen nach dem Modell des handlungsorientierten Unterrichts • Methodische Übungs- und Spielreihen • Visuelle Bewegungsdemonstration
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Taktik-Tafeln
Sprachsensibler Fachunterricht Taktische Fachbegriffe kennen und benennen, Mannschaftsinterne Kommunikation mithilfe der Fachbegriffe, die wichtigsten Handzeichen für Schiedsrichter	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 10.2 Dem Kämpfen auf der Spur – In Zweikämpfen Stärke zeigen	Jahrgang 10 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		c: Wagnis und Verantwortung e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	Normungebundene Kampfformen und grundlegende normgebundene Zweikampfformen		c1: Spannung und Risiko c2: Emotionen (u. a. Freude, Frustration, Angst) c3: Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) e3: Regeln und deren Veränderungen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Prinzip der Gleichgewichtsbrechung - Unterschied zwischen Griffen, Würfen und Festhalten - Unterschiede im Stand- und Bodenkampf			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und grundlegend in ihrer Funktion erläutern. Die Schülerinnen und Schüler können mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten. Die Schülerinnen und Schüler können kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen nach vereinbarten Kriterien beurteilen. Die Schülerinnen und Schüler können Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperative Erarbeitung von Inhalten und Fähigkeit zu einer differenzierten Rückmeldung (Beobachtungsbogen)	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Individuelle Partnerwahl	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Partnerarbeiten nach individueller Neigung • Partnerbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen für eine individuelle Rückmeldung der Bewegungsausführung
Fächerübergreifender Unterricht NW, WP-NW (Gleichgewicht, Gesetze in der Physik)	Lernmittel und Medien Stationskarten mit Bewegungsbeschreibungen, Beobachtungsbogen
Sprachsensibler Fachunterricht:	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 10.3 Auf- und Abwärmen – aber richtig	Jahrgang 10 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 5 Std.
---	---	---

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung f: Gesundheit
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	- Aufwärmen - Entspannungstechniken		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung f1: Unfall- und Verletzungsprophylaxe f2: grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
- Allgemeine und spezielle Erwärmung in ihrer Grundform - Schüler sind für Aufwärmprogramm verantwortlich - Bewertung der Aufwärmprogramme durch andere Schüler			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen. Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Entspannungstechniken (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.		Die Schülerinnen und Schüler können ihre unterschiedliche Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Selbstständigkeit/Selbsttätigkeit • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Selbstständigkeit bei der Präsentation • Bewertung von Beiträgen zur Unterrichtsgestaltung • Einreichen von schriftlichen Beiträgen	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Individuelle Unterstützung bei der Vorbereitung eines Aufwärmprogramms, gegenseitige Unterstützung als Team bei der Präsentation, Aufteilung nach Neigungsgruppen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Zum Ende hin offene schülerzentrierte Unterrichtsform • Kriteriengeleitete Aufgabenstellungen • (Teillernmethode) • Verbale, schriftliche und praktische Hilfen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Planungsbogen, Übungssammlung (Übungen und Aufwärmspiele)
Sprachsensibler Fachunterricht Fachbegriffe allgemeine und spezielle Erwärmung kennen und erläutern können, Anleiten von Gruppen als Übungsleiter*in	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Trainer*in

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 10.4 Richtig spielen? Ultimate Frisbee als alternative Sportart für den Sportplatz mit vielen Stellschrauben	Jahrgang 10 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Kooperative Spiele • Spiele im Gelände und in unterschiedlichen Umgebungsräumen		e1: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) e2: soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen und Mannschaftsbildungsprozessen e3: (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Frisbee als Sportgerät kennen lernen • Vorhand- und Rückhand-Wurf • Fangen der Frisbee • Einführung Ultimate frisbee • Nutzen unterschiedlicher Spielmodi (10er Kette, Punkte-Zone, mehrere Frisbees, etc.)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können komplexere spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln und situationsgerecht in Spielen anwenden. Die Schülerinnen und Schüler können in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können komplexe Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.			

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Allgemeine Spielfähigkeit • Fairness • Kooperationsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Spielfähigkeit in einer Mannschaft • Technikwürfe	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Unterschiedliche Wurfmaterialien, Auswahl der Wurftechniken, Positionsverteilung	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Miteinander vs. Gegeneinander • Erarbeitung von Regeln u.a. für den Pausensport
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Bildgestützte Stationskarten mit Technikbeschreibungen
Sprachsensibler Fachunterricht:	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung:

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 10.5 Höher, schneller, weiter – Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens	Jahrgang 10 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	--	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		d: Leistung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• grundlegende leichtathletische Disziplinen • leichtathletische Wettkämpfe		d1: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) d2: Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Standstöße und Stöße mit Vorbeschleunigung im Kugelstoßen • Sprungstile im Hochsprung (Schere, Wälzer, Flop) • Wiederholung und Vertiefung in den leichtathletischen Grunddisziplinen Sprint, Weitsprung • Langstreckenlauf (800m/ 5km)			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitensniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern. Die Schülerinnen und Schüler können eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
Die Schülerinnen und Schüler können leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten. Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.		Die Schülerinnen und Schüler können die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Leistungsfähigkeit • Mitarbeit in kognitiven Phasen • Kooperationsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Selbsteinschätzung Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Messbare Leistungen: Abnahme des Sportabzeichens	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusiver Unterrichtsmaterialien Individuelle Punktetabellen	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • vorwiegend deduktive Vorgehensweise zum Kennenlernen unterschiedlicher Techniken • phasenweise Technikvermittlung in VEN (Vormachen – Erklären- Nachmachen) Übungen
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Individuelle Laufkarten
Sprachsensibler Fachunterricht	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung Einstellungsvoraussetzung für mehrere Berufsgruppen, Nachweis der Fitness für die Bewerbung

Schuleigener Lehrplan Selma-Lagerlöf- Sekundarschule Fach: Sport	Thema der Unterrichtsreihe: 10.6 Turnen wie die Profis – Grundlegende turnerische Bewegungselemente ausführen und verbessern	Jahrgang 10 Stand: SJ 2024/25 Umfang: 10 Std.
---	---	--

Kompetenzen und Indikatoren

Bewegungsfeld/Sportbereich		Inhaltsfeld	
	5. Bewegen an Geräten – Tunen		a: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung b: Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne		Inhaltliche Schwerpunkte	
	• Turnen an Geräten • Turnen an Gerätebahnen oder –kombinationen		a1: Wahrnehmung und Körpererfahrung b1: Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) b2: Variationen von Bewegung (u. a. räumlich, zeitlich, dynamisch)
Konkretisierte Unterrichtsgegenstände			
• Gerätelandschaft, orientiert an individuellen Neigungen und dem Könnensstand der SuS (bspw. Barren, Reck, Sprung, Boden, Balken) • Erarbeitung grundlegender Turnelemente mit differenziertem Schwierigkeitsgrad • Mögliche Verbindung mehrerer Turngeräte durch Bodenelemente oder Gerätebahn • Synchron-Kür oder Individualkür mit A und B-Note			
Konkretisierte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz			
Die Schülerinnen und Schüler können an Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden.			
Konkretisierte Methodenkompetenz		Konkretisierte Urteilskompetenzen	
		Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen.	

Leistungserwartung/ Lernprodukt Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung nach den folgenden Beobachtungskriterien: • Kooperationsbereitschaft • Rücksichtnahme • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in kognitiven Phasen Punktueller Leistungsbewertung nach den folgenden Bewertungskriterien: • Erstellung einer Turnkür an einem oder mehreren Geräten mit individuellem Schwierigkeitsgrad • Benotung mit A & B Note	
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung/ Inklusive Unterrichtsmaterialien Kür mit eigenem Schwierigkeitsgrad, Geräteauswahl und -kombination	Arbeitstechniken und Unterrichtsmethoden • Handlungsorientierte Unterrichtsformen • Aufgabenstellungen zu Beginn nicht zu offen gestalten – zum Ziel hin offene Lehr- und Lernweg zulassen • Kriteriengeleitete Sicherheitsregeln und Hilfestellungen thematisieren • Partnerfeedback
Fächerübergreifender Unterricht	Lernmittel und Medien Videofeedback
Sprachsensibler Fachunterricht Bewegungsformen (Stützen, Schwingen, Rollen) und -fertigkeiten (Handstand, Rolle vw, etc.) im Turnen kennen und benennen	
Außerschulische Partner und Lernort	Berufsorientierung