**Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8**

| Nummerierung | Name des UVs | Nummer im Bewegungsfeld | UE (45 Minuten) |
|---|---|---|---|
| **UV 1** | ***„Ich mach mich fit und schaffe die Seerunde!“*** – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern | **1.3** | **2** |
| **UV 2** | ***„Wir kentern nicht und können uns retten!“*** – Gefahren im und am Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten. | **8.2** | **6** |
| **UV 3** | ***„Skull, Pull, Backbord und Steuerbord I“*** – Erlernen und Anwenden der grundlegenden technischen Fertigkeiten sowie der grundlegenden Elemente des Steuerns und Manövrierens beim Rudern | **8.2** | **10** |
| **UV4** | ***„Auf dem Rücken atmet es sich leichter“*** – Erlernen der Rückenschwimmtechnik (Brust oder Kraul) | **4.2** | **12** |
| **UV 5** | ***„Ich will besser werden!“*** – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust- oder Rückenschwimmen) mit Start und Wende optimieren mit Überprüfung der Ausdauerleistung | **4.2 / 1.3** | **10** |
| **UV 6** | ***„Springen oder Abtauchen? Ich kann beides!“*** – Sich über und unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen | **4.3** | **8** |
| **UV 7** | ***„Unsere Wasser-Show!“*** – Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser | **4.3** | **12** |
| **UV 8** | ***„Wie kann ich mich und andere im Wasser retten?“*** – Gefahren im und am Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten | **4.1** | **8** |
| **UV 9** | ***„Skull, Pull, Backbord und Steuerbord II“*** – Wiederholen und Anwenden der grundlegenden technischen Fertigkeiten sowie der grundlegenden Elemente des Steuerns und Manövrierens beim Rudern | **8.2** | **10** |
| **UV 10** | ***„Rudern was das Zeug hält“*** – Die eigene Leistungsfähigkeit im Rudern selbstständig trainieren und verbessern können | **8.2** | **22** |

| | |
|---|---|
| **Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:** | 120 UE |
| **Stunden für die Unterrichtsvorhaben:** | 100 UE |
| **Freiraum:** | 20 UE |

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8</th><th>Dauer des UVs: 6</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.3</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Ich mach mich fit und schaffe die Seerunde!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern</td></tr>
<tr><td>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:<br>d - Leistung<br>f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:<br>• Aerobe Ausdauerfähigkeit<br>• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:<br>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]<br>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]<br>• Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen<br>BWK<br>• eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]<br>1)<br>• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen<br>SK<br>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>2)<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br><br>MK<br>• grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]<br>3)<br>• Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br><br>UK<br>• die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</td></tr>
</table>

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 8.1 |
|---|---|---|
| **Thema des UV: *„Wir kentern nicht und können uns retten.“*** – Gefahren im und am Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten. (Sicherheitsbelehrung, Umgang mit dem Material, Ein- und Aussteigen am Steg) | | |
| **BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport** | **Inhaltsfelder:**<br>**a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**<br>**e - Kooperation und Konkurrenz** | |
| **Inhaltliche Kerne:**<br>• Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee | **Inhaltliche Schwerpunkte:**<br>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]<br>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]<br>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**<br>**BWK**<br>• sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1]<br>4)<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**<br>**SK**<br>• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]<br>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]<br>5)<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br><br>**MK**<br>• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]<br>6)<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br><br>**UK**<br>• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] | |

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 20 | Nummer des UVs im BF/SB: 8.1 |
|---|---|---|
| **Thema des UV: *„Skull, Pull, Backbord und Steuerbord I“*** – Erlernen und Anwenden der grundlegenden technischen Fertigkeiten sowie der grundlegenden Elemente des Steuerns und Manövrierens beim Rudern (An- und Ablegen, Rudern mit senkrechtem Blatt, Schlagaufbau, lange Wenden) | | |
| **BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport** | **Inhaltsfelder:**<br>**a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**<br>**e - Kooperation und Konkurrenz** | |
| **Inhaltliche Kerne:**<br>• Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee | **Inhaltliche Schwerpunkte:**<br>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]<br>• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]<br>• Interaktion im Sport [e] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**<br>**BWK**<br>• gerätespezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]<br>7)<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**<br>**SK**<br>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]<br>• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]<br>8)<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>**MK**<br>• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]<br>9)<br>• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>**UK**<br>• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] | |

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 4.3 |
|---|---|---|
| **Thema des UV: *„Auf dem Rücken atmet es sich leichter“*** – Erlernen der Rückenschwimmtechnik (Brust oder Kraul) | | |
| **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen** | **Inhaltsfelder:**<br>**a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**<br>**f - Gesundheit** | |
| **Inhaltliche Kerne:**<br>• Schwimmarten einschließlich Start und Wende<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Inhaltliche Schwerpunkte:**<br>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]<br>• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]<br>• Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**<br>**BWK**<br>• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1]<br>10)<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**<br>**SK**<br>• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]<br>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]<br>11)<br>• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]<br><br>**MK**<br>• grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]<br>**12)**<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>**13)**<br>**UK**<br>• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] | |

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 10 | Nummer des UVs im BF/SB: 4.4 |
|---|---|---|
| **Thema des UV: *„Ich will besser werden!“*** – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust- oder Rückenschwimmen) mit Start und Wende optimieren mit Überprüfung der Ausdauerleistung | | |
| **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen** | **Inhaltsfelder:**<br>**a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**<br>**d - Leistung** | |
| **Inhaltliche Kerne:**<br>• Schwimmarten einschließlich Start und Wende<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Inhaltliche Schwerpunkte:**<br>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]<br>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]<br>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**<br>**BWK**<br>• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1]<br>14)<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**<br>**SK**<br>• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1]<br>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]<br>15)<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br><br>**MK**<br>• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]<br>**16)**<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>**17)**<br>**UK**<br>• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] | |

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 8 | Nummer des UVs im BF/SB: 4.5 |
|---|---|---|
| **Thema des UV: *„Springen oder Abtauchen? Ich kann beides!“*** – Sich über und unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen | | |
| **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen** | **Inhaltsfelder:**<br>**c - Wagnis und Verantwortung**<br>Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Inhaltliche Kerne:**<br>• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Inhaltliche Schwerpunkte:**<br>• Handlungssteuerung [c]<br>• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]<br>• Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**<br>**BWK**<br>• grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3]<br>18)<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**<br>**SK**<br>• emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2]<br>• die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]<br>19)<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br><br>**MK**<br>• Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]<br>20)<br>• Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]<br>• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]<br>**21)**<br>**UK**<br>• komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1] | |

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8</th><th>Dauer des UVs: 12</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 4.6</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Unsere Wasser-Show!“ – Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser</td></tr>
<tr><td>BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:<br>b - Bewegungsgestaltung<br>Wählen Sie ein Element aus.</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:<br>• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser<br>• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:<br>• Variation von Bewegung [b]<br>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]<br>• Wählen Sie ein Element aus.</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen<br>BWK<br>• grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3]<br>• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen<br>SK<br>• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>MK<br>• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen - allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1]<br>• Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]<br>• kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3]<br><br>UK<br>die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8</th><th>Dauer des UVs: 8</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 4.7</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Wie kann ich mich und andere im Wasser retten?“ – Gefahren im und am Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten</td></tr>
<tr><td>BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:<br>c - Wagnis und Verantwortung<br>f - Gesundheit</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:<br>• Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen<br>• Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:<br>• Handlungssteuerung [c]<br>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]<br>• Wählen Sie ein Element aus.</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen<br>BWK<br>• Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2]<br>Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen<br>SK<br>• die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>MK<br>• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>UK<br>komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 8</th><th>Dauer des UVs: 20</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 8.1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Skull, Pull, Backbord und Steuerbord II“ – Wiederholen und Anwenden der grundlegenden technischen Fertigkeiten sowie der grundlegenden Elemente des Steuerns und Manövrierens beim Rudern (An- und Ablegen, Schlagaufbau, Rudern mit senkrechtem Blatt, lange Wenden)</td></tr>
<tr><td>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport</td><td colspan="2">Inhaltsfelder:<br>a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen<br>d - Leistung</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:<br>• Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:<br>• Struktur und Funktion von Bewegungen [a]<br>• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]<br>• Interaktion im Sport [e]</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen<br>BWK<br>• gerätespezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]<br>22)<br>Wählen Sie ein Element aus.</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen<br>SK<br>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2]<br>• koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br><br>MK<br>• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]<br>23)<br>• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]<br>• Wählen Sie ein Element aus.<br>UK<br>Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]</td></tr>
</table>

| Jahrgangsstufe: 8 | Dauer des UVs: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 8.1 |
|---|---|---|
| **Thema des UV:** ***„Rudern was das Zeug hält“*** – Die eigene Leistungsfähigkeit im Rudern selbstständig trainieren und verbessern können (Schlagaufbau, Pausenrudern, Skullen mit Endzug) | | |
| **BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport** | **Inhaltsfelder:**<br>**d - Leistung**<br>**e - Kooperation und Konkurrenz** | |
| **Inhaltliche Kerne:**<br>• Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee | **Inhaltliche Schwerpunkte:**<br>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]<br>• Trainingsplanung und Organisation [d]<br>• Leistungsverständnis im Sport [d] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**<br>**BWK**<br>• gerätespezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]<br>24)<br>• Wählen Sie ein Element aus. | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**<br>**SK**<br>• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]<br>• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]<br>25)<br>• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]<br>**MK**<br>• einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]<br>**UK**<br>• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1] | |