

### 3 Unterrichtsvorhaben

#### 3.1 Planungsraster für die Erstellung eines Unterrichtsvorhabens

Thema:	
Intention, Bezug zu den Pädagogischen Perspektiven, Altersstufe:	
Aufgaben / Inhalte	Didaktische Hinweise

## **3.2 Hilfe zur Planung von Unterrichtsvorhaben**

### **A: Vorüberlegungen**

- Welcher Ausgangspunkt bestimmt das zu planende Unterrichtsvorhaben? (Schuleigener Lehrplan; Inhaltsbereiche; Wünsche, Bedürfnisse und Voraussetzungen der Lerngruppe; Pädagogische Perspektiven; eigene Neigung, Überzeugung...).
- Welche Intentionen sollen verfolgt werden?
- Welche Rahmenbedingungen (Sportstätten, Materialien, Zeit, Geräte, Größe der Gruppe...) liegen vor?

### **B: Festlegung des Themas**

- Wie soll das Thema für das Unterrichtsvorhaben lauten, welche Intentionen werden verfolgt?
- Welche didaktische Reduktion müssen Ziele und Inhalte erfahren? Enthält das Thema neben dem sportmotorischen Handeln einen deutlichen pädagogischen/didaktischen Akzent, der gezielt verfolgt werden soll und kann?

### **C: Festlegung der konkreten Ziele und Inhalte für das Unterrichtsvorhaben**

- Welche konkreten Aufgaben/Inhalte werden gewählt?
- Was sollen die Schülerinnen und Schüler am Ende gelernt haben?
- Inwieweit sollen Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, das Gelernte selbstständig anzuwenden?
- Wie kann man die gesetzten Ziele evaluieren?

### **D: Fragen zur Durchführung von Unterrichtsvorhaben**

- Wie ist der Unterricht zu gestalten?
- Wie kann die Selbst- und Mitverantwortung der Schülerinnen und Schüler zur Geltung kommen?
- Wie können vorhandene Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern genutzt werden?
- Wie kann der Erwerb von Kenntnissen mit dem sportmotorischen Handeln organisch verknüpft werden?
- Wie ist die Abfolge der Unterrichtsstunden zu wählen, damit ein Zuwachs an Kompetenzen gesichert ist?
- Besitzt die inhaltliche Struktur der Stundenabfolge unter Aspekten lernpsychologischer Erkenntnisse bzgl. des Bewegungslernens/kognitiven Lernens/sozialen Lernens eine erkennbare Ausrichtung?
- Wie gewinnt man die Schülerinnen und Schüler für das Thema? Wie schafft man Neugier, Spannung, Lernfreude?
- Wie wird man den unterschiedlichen Leistungsmöglichkeiten gerecht? Welche Möglichkeiten der Differenzierung ergeben sich?
- Wie können die Ergebnisse und gewonnenen Kompetenzen gesichert werden? Wie können sie in folgenden Unterrichtsvorhaben weiter entwickelt werden?

### 3.3 Exemplarische Unterrichtsvorhaben aus den vier Lehrplänen

(Die ausführlich beschriebenen Unterrichtsvorhaben sind kursiv geschrieben)

(Diese werden nach und nach als Download zur Verfügung gestellt)

<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
Gegenstände/Untergründe in ihrer Eigenart durch Bewegung erfahren (GY, HS, RS, GE)
<i>Im Gleichgewicht sein – balancieren können (GY, HS, RS, GE)</i>
Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen (GY, HS, RS, GE)
Progressive Muskelentspannung kennen lernen und anwenden (GY, HS, RS, GE)
Trainingsgelegenheiten selbst schaffen und neben dem Schulsport wahrnehmen (GY, HS, RS)
Alltagsbelastungen und ihre Wirkung auf die Haltung (GY, HS)
Die Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen (GY, HS)
Richtiges Dehnen vor und nach Belastungen (GE)
Sitzen, Heben, Tragen und ihre funktionellen Voraussetzungen (GY, HS, RS, GE)
Die eigene Kraft erproben und verbessern (GY, HS, RS, GE)
Belastungen dosieren und einschätzen lernen (GY, RS, GE)
Sich entspannen lernen, sich entspannen können (GY, HS, RS, GE)
<i>Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können (GY, HS, RS, GE)</i>
Koordiniertes Bewegen ist sicheres Bewegen (GY, HS, RS, GE)
<i>Fitness erwerben und verbessern (GY, HS)</i>
<i>Fitness – ein Beitrag zu mehr Lebensqualität (RS, GE)</i>
Die Bedeutung der Kraft für das Turnen an Geräten und ihre Trainierbarkeit mit einfachen Mitteln (GY, HS, RS, GE)
Konditionelle Voraussetzungen für das ausdauernde Laufen erwerben (GY, HS)
<b>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>
<i>Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und begreifen (GY, HS, RS, GE)</i>
Alle spielen mit – Lauf- und Fangspiele bedürfnisgerecht variieren (GY, HS, RS, GE)
Spielen mit allen Sinnen - Sinne ausschalten, Sinne schärfen (GY)
Mit vorgegebenen Materialien ein Spiel erfinden und ausprobieren (GY)
Ein Spiel erfinden und erproben, bei dem Bälle nur gerollt werden dürfen (GY, HS)
<i>Wir erfinden Spiele mit einem Wurfgerät, z.B. Frisbee (RS, GE)</i>
Hüpf-, Fang- und Wurfspiele erfinden, ausprobieren und in Gang halten (GY)
Eine Spielesammlung für unsere Klasse erfinden (GY)
<i>Spielmöglichkeiten auf unserem Schulhof entdecken und gestalten (GY, HS, RS, GE)</i>
Spiele ohne Grenzen: Ideen entwickeln und in einem Spiele-Nachmittag umsetzen (GY, HS)
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
Hoch-, Tief und Weitspringen vielfältig erfahren und erproben (GY)
Sich neue Wege erlaufen und Hindernisse überwinden (RS)
Vom rhythmischen Laufen zum Hürdenlaufen (GE)
Schnell und geschickt auf, um und über Hindernisse laufen und springen (GY, GE)
<i>Vom Springen auf und über etwas zum Hochsprung (RS)</i>
<i>Auf und über etwas springen – Hochsprung (GE)</i>
<i>Abspringen lernen – eine Technik erspüren, verstehen und anwenden (GY)</i>
<i>Verbesserung der Sprungkraft und des Sprungrhythmus' durch Laufspiele (RS)</i>
Wir lernen ausgewählte Disziplinen näher kennen (GE)
Wir variieren leichtathletische Disziplinen (GE)
Vielfältige Bewegungsformen des Laufens (oder des Springens) erproben und erfahren (HS, GE)
<i>Laufen – Springen – Werfen vielfältig erfahren (GE)</i>
<i>Die Bewegungsvielfalt des Werfens erfahren und erweitern (HS)</i>
Vom vielfältigen Werfen zu verschiedenen Wurfdisziplinen (RS)
Werfen, Stoßen, Schleudern – Bewegungsgefühl entwickeln und Ziele treffen (GY)
Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Materialien (GE)
Einen Laufparcours zur Verbesserung der Ausdauer im Umfeld der Schule entwickeln und nutzen (GY)
<i>Das erholsame ausdauernde Laufen erfahren (RS)</i>
Laufen und Wohlbefinden (HS)
In Gruppen laufen ohne zu schnaufen (RS)
Wie lange können wir laufen, Rad fahren, Inliner fahren, Aerobic-Übungen machen, schwimmen, Rock`n Roll tanzen ? (inhaltsbereichsübergreifend) (GE)
Mit Walking die Ausdauer trainieren (HS)

<i>Die Ausdauer verbessern - eigene Ziele finden und beharrlich verfolgen (GY)</i>
Was geschieht beim Training des ausdauernden Laufens? (fächerverbindend) (GY)
Ausdauerleistungsfähigkeit und Ernährung (fächerübergreifend) (GE)
Trinken und Essen bei Ausdauerleistungen (RS)
Wir entwerfen unseren eigenen Fitness-Parcours (RS)
Gezielt trainieren – Leistungen verbessern (GE)
<i>Einen Orientierungslauf im schulnahen Gelände planen und durchführen (HS)</i>
Wir planen und organisieren einen Orientierungslauf (fächerverbindend) (GY)
Orientierungsläufe mit Karte und Kompass (fächerübergreifend) (GE)
Wir entwickeln einen Biathlonwettbewerb (HS)
Wir machen unseren eigenen Biathlon (RS)
<i>Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden (GY, HS, RS)</i>
<i>Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren und gestalten (GE)</i>
Ich stelle meine eigenen Leistungskriterien auf (RS)
Wir entwickeln und erproben Gruppenwettkämpfe (GY)
Gruppenwettkämpfe entwickeln, dafür üben, sie gestalten und bewerten (GE)
Einen Mehrkampf als Gruppenwettkampf entwickeln, durchführen und auswerten (HS)
<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
<i>Über die Verbesserung des Wassergefühls zum sicheren Schwimmen gelangen (GY, HS, RS)</i>
<i>Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls Sicherheit im Wasser gewinnen (GE)</i>
Die Vielfalt des Bewegens im Wasser entdecken (GY)
<i>Eine Schwimmart auswählen und darin ausdauernd schwimmen lernen (GY)</i>
Für sich geeignete Sprünge entdecken, lernen und verbessern (GY)
Die Vielseitigkeit des Wasserspringens entdecken (RS)
Einen Tauchgarten bewältigen (RS, GE)
Taucherfahrungen erwerben und Tauchaufgaben lösen (RS, GE)
Tauchspiele zur individuellen Leistungsverbesserungen entwickeln und erproben (RS)
Kunststücke im Wasser gemeinsam entwickeln, üben und präsentieren (GY, RS)
Im Wasser spielen (RS)
Das Wasser als Erlebniswelt entdecken und Abenteuer bestehen (GY)
<i>Die Erlebniswelt Wasser entdecken und Abenteuer bestehen (HS)</i>
<i>Die Erlebniswelt Wasser entdecken und etwas wagen (RS, GE)</i>
Die Wirkungen des Schwimmens auf den eigenen Körper erfahren und begreifen (RS)
Aqua-Jogging – eine Form gesundheitsbewusster Ausdauerbelastung (RS, GE)
Gesundes Schwimmen – Rückenschwimmen (GE)
<i>Sich selbst und andere retten können (GY, HS, GE)</i>
Unterschiedliche Schwimmarten des Sportschwimmens und Start- und Wendetechniken erlernen (RS)
Ausgewählte Schwimmtechniken und die entsprechenden Starts und Wenden näher kennen lernen (GE)
Ein Wettkampfspiel für die eigene Gruppe entwickeln, erproben und spielen (GY)
<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b>
<i>Vielfältig an Geräten turnen – beim Bewegen sicher werden (GY)</i>
<i>Sich vielfältig an Geräten bewegen – bewegungssicher werden (HS, RS, GE)</i>
Wir gestalten eine Bewegungsbaustelle (RS, GE)
Turnerische (akrobatische) Kunststücke lernen, üben und präsentieren (GY)
Beim Turnen von Bewegungsfolgen Bewegungsfluss suchen und Rhythmus erleben (GY)
Bewegungsfluss und Rhythmus erleben – Bewegungsfolgen turnen (HS)
Gemeinsam Gerätekombinationen entwickeln und bewältigen (GY, HS)
Übungsverbindungen für eine Gerätekombination finden und turnen (RS)
Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen (GY)
<i>Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern turnen (GY, HS, RS, GE)</i>
Miteinander Springen (GE)
In Gruppen zum turnerischen Gestalten gelangen (GY)
In Gruppen ein turnerisches Thema gestalten (HS)
Rhythmisches Turnen in Gruppen (GE)
<i>Attraktive Wettkampfmöglichkeiten im Turnen selbst entwickeln (GY, GE)</i>
Ausgewählte Aspekte der Fitness beim Bewegen an Geräten verbessern (GY, GE)
Eigene Schwerpunkte beim Bewegen an Geräten finden und gezielt verfolgen (GY)
Eigene Schwerpunkte beim Bewegen an ausgewählten Geräten finden und gezielt verbessern (RS, GE)
Fitness durch Bewegen an Geräten verbessern (HS)

Spannung und Gleichgewicht (GE)
Die Schwerkraft erspüren und überwinden (GE)
Partner- und Gruppenakrobatik (GE)
Gemeinsam in der Balance sein - akrobatische Präsentationen gestalten und vorführen (Projekt) (GY)
Eine akrobatische Präsentation gestalten und üben (HS, RS)
Klettern an Geräten, Wänden und in der Natur (Projekt) (GY)
Klettern in und außerhalb der Schule (GE)
Einen Klettergarten gestalten und Grenzen in einem Wagnisparcours erfahren (RS)
Unser Wagnisparcours (GE)
Eine turnerische Zirkusvorführung erarbeiten und präsentieren (GY)
Eine Zirkusvorführung erarbeiten und präsentieren (HS)
Eine Zirkusvorstellung vorbereiten und durchführen (RS)
Wir üben für eine Zirkusvorstellung (GE)
Jongleure, Clowns und Akrobaten - Rollen finden für zirkensische Präsentationen (fachübergreifend) (GY)
<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen, - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
<i>Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen (GY, HS)</i>
<i>Sich mit Geräten, Materialien und Objekten auseinandersetzen, ihre Möglichkeiten erproben und mit ihnen gestalten (RS, GE)</i>
Klang, Rhythmus und Musik als Impulse zur Bewegungsgestaltung aufnehmen (GY, HS)
<i>Klang, Rhythmus und Musik als Impuls für Bewegungsgestaltung nutzen (RS, GE)</i>
Gymnastisch-tänzerische Bewegungsgrundlagen erweitern und zur Gestaltung nutzen (RS)
Tanzformen (Jugendtänze/ Folklore) kennen lernen und variieren (GY, HS)
<i>Tänze kennen lernen und variieren (GE)</i>
Tänze erlernen und variieren (RS)
<i>Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen – z.B. Hiphop tanzen (GY, HS)</i>
Durch szenische Improvisation und Gestaltung Bewegung als Mitteilungs- und Darstellungsmittel erleben und erfahren (RS)
Anlehnung/Ablehnung - ein Gegensatzpaar pantomimisch erfassen (GY)
Roboter werden lebendig - eine Geschichte entwickeln und durch Bewegung darstellen (GY, HS)
Mit turnerischen und gymnastisch-tänzerischen Elementen Bewegungstheater gestalten (inhaltsbereichsübergreifend) (GE)
Gemeinsam auf Rollen tanzen (inhaltsbereichsübergreifend) (GE)
Kunststücke mit Bällen finden, üben und in eine Präsentation einbringen (GY, HS)
<i>Kunststücke mit dem Seil – Rope-Skipping und Double Dutch präsentieren (GY, HS)</i>
<i>Bewegungskünste entwickeln und präsentieren (RS, GE)</i>
Eine Jonglagevorführung entwickeln, üben und präsentieren (GY)
<b>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
<i>Ballspielen von Grund auf erlernen (HS)</i>
Spielen mit Bällen (GE)
<i>Grundlagen für Ballspiele vielfältig erlernen, üben und anwenden (GY)</i>
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und koordinative Grundlagen erlernen, üben und anwenden (inhaltsbereichsübergreifend) (GE)
<i>Grundfertigkeiten Großer Sportspiele gemeinsam erschließen und anwenden (RS,GE)</i>
Vom Gegeneinander zum Miteinander (GE)
Gewinnen und Verlieren lernen (HS)
Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen das Zusammenspielen verstehen, einüben und im Wettkampf erproben (GY)
<i>Den Ball volley spielen (RS, GE)</i>
Vom Volleyspielen zum Volleyball - Grundlagen erweitern, eigene Stärken ausbauen (GY, HS)
In Partnerspielen die eigene Leistungsfähigkeit entfalten (RS)
Im Mannschaftsspiel die eigenen Fähigkeiten erproben (RS)
In Mannschaften spielen lernen (RS)
<i>In Mannschaften spielen lernen am Beispiel Streetball (GY, HS)</i>
<i>Regelstrukturen verstehen und gestalten (HS)</i>
Regelstrukturen verstehen und gestalten – Tschoukball spielen lernen (HS)
<i>Regelstrukturen erkennen und gestalten am Beispiel Fußball (RS, GE)</i>
Wir entwickeln unsere Regeln für ein gemeinsames Torschusspiel (GY, HS)
<i>Spielideen und Regeln von Sportspielen vergleichen, variieren und kombinieren (GY)</i>
Taktische Grundlagen erfahren und begreifen - Kleine Spiele zur Entwicklung von Spielfähigkeit nutzen (GY)

Taktisches Handeln verstehen und in einem für alle befriedigenden Spiel umsetzen, z.B. im Basketball (GY)
Turniere organisieren und spielen - Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (GY, HS)
<b>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport</b>
Mit Teppichfliesen auf verschiedenen Flächen gleiten und rutschen (RS)
Wir erfahren unsere Welt durch Bewegung (GE)
Wir erkunden die Möglichkeiten auf dem Rollbrett zu fahren (RS)
<i>Grundlegende Bewegungsvoraussetzungen im Fahren und Rollen festigen, erweitern und anwenden (RS)</i>
Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fahren und Rollen mit vielfältigen Sport- und Spielgeräten (GE)
Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fahren und Rollen und lernen sicherheitsgerechtes Verhalten (GY, HS)
<i>Gelegenheiten für das Radfahren in der Umgebung erkunden und gemeinsam Verhaltensregeln erarbeiten (GY, HS, GE)</i>
<i>Wir bereiten eine Radtour vor und führen sie durch (RS)</i>
Vom Fahrrad aufs Einrad und Kunstrad (RS)
Verschiedene Geräte für den körperlichen Ausdruck nutzen (RS)
Beim Eislaufen sich sicher bewegen und Gefahren erkennen können (RS)
Auf dem Eis sicher werden - eine Einführung in die vielfältigen Möglichkeiten gemeinsamen Eislaufens (GY, HS)
Wagnissituationen mit und auf verschiedenen Geräten herstellen und bewältigen (RS)
Wagnissituationen mit und auf verschiedenen Sport- und Spielgeräten (GE)
Attraktive Herausforderungen für das Bewegen auf dem Wasser kennen lernen (GY)
In unterschiedlichen Gewässern Kanu fahren (RS)
Einführung in das Gigbootfahren (Kanufahren) unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheit und Umweltschutz (GY)
<i>Inline-Skates beherrschen – vielfältig, spielerisch und kreativ (GY, HS)</i>
<i>Vielfältiges und spielerisches Inline-Skating (RS, GE)</i>
Inline-Skating im Umfeld der Schule (HS)
Skilaufen lernen - die verschneite Natur verantwortungsvoll erfahren (GY)
Einführung in das Skilaufen unter besonderer Berücksichtigung ökologischer Aspekte (fächerverbindend) (GY)
<b>Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>
<i>Spielend kämpfen, sich im Zweikampf erfahren (RS)</i>
<i>Kleine Kämpfe - Auf das Zweikämpfen spielerisch vorbereiten (GY, HS)</i>
Kleine Kämpfe – Das Zweikämpfen spielerisch erfahren (GE)
Spielerisch ringen – mit Körperkontakt verantwortungsvoll umgehen (HS)
Sich fallen lassen und gehalten werden (RS)
Sicher fallen können (GY, HS)
Gemeinsames Fallen und Werfen lernen (GE)
Vertrauen gewinnen, Vertrauen verdienen – sich körperlich mit anderen auseinander setzen (GY, HS)
<i>Kämpfen in der Bodenlage – im Gegeneinander kooperieren (GY)</i>
Kämpfen nach Regeln – Zweikämpfe in der Bodenlage (GE)
<i>An den Zweikampf heranführen – Kämpfe vorwiegend in der Bodenlage (HS, RS)</i>
Im Zweikampf Stärke erfahren (GE)
<i>Würfe wagen und verantworten (GY, HS, GE, RS)</i>
Kooperative Lösungen für Zweikampfsituationen entwickeln und im kontrollierten Kampf anwenden (GY, HS, RS)
Sumo-Ringen – eine fremde Kultur, eine sportliche Herausforderung auch für uns (fächerverbindend) (GY, HS, RS)
<i>Einführung in eine Zweikampfsportart – Beispiel Judo (RS)</i>