

Jahrgang 9

Zeitraum	Unterrichtsinhalt	Die SuS...	Beispieldisziplin / Übungsformen	Fachbegriffe	Lernerfolgskontrolle
Sommer bis Herbst	Ultimate Frisbee	...lernen die grundlegenden Regeln des Ultimate ...lernen die grundlegenden Techniken des Ultimate ...bauen ein Spiel auf / gestalten ein Spiel ...nehmen an einem Spiel aktiv teil ...reflektieren ein Spiel / das eigene Können ...üben fleißig und intensiv	- Spielgerätgewöhnung in kleinen Spielformen - Spielgerätgewöhnung in Staffeln <u>isolierte Technikübungen</u> - Pass - Vorhand - Rückhand - Überkopf - Spiel 3v3, 4v4, 5v5	Mitspieler, Gegenspieler, Angriff, Verteidigung, Freilaufen, Anbieten, Fairplay, Pass, Vorhand, Rückhand, Überkopf, Endzone	Überprüfung der Fertigkeiten und der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung Überprüfung der Fertigkeiten isoliert oder in einem Stationenbetrieb (Parcours) Überprüfung kognitiver Leistungen im Unterrichtsgespräch
Herbst bis Weihnachten	Volleyball	...lernen die grundlegenden Regeln des Volleyballs ...lernen die grundlegenden Techniken des Volleyballs ...lernen den Aufbau der Volleyball Netzanlage ...bauen ein Spiel auf / gestalten ein Spiel ...nehmen an einem Spiel aktiv teil ...reflektieren ein Spiel / das eigene Können ...üben fleißig und intensiv ...lernen das Rotationsprinzip	- Spielgerätgewöhnung in kleinen Spielformen - Spielgerätgewöhnung in Staffeln <u>isolierte Technikübungen</u> Pritschen, Baggern, Aufschlag - Spiel auf Kleinfeld 3v3 (4v4, 5v5, 6v6) mit Fangen und Anwerfen- - Spiel auf Großfeld mit Aufschlag	unteres Zuspiel (Baggern), oberes Zuspiel (Pritschen), Annahme, Aufschlag, 3 Kontakt-Schema Rallye Zählweise, Rotationsprinzip	Überprüfung der Fertigkeiten durch Beobachtung Überprüfung der Fertigkeiten isoliert oder in einem Stationenbetrieb (Parcours) Überprüfung kognitiver Leistungen im Unterrichtsgespräch
Weihnachten bis Ostern	Ringens und Raufen	...beherrschen grundlegende Falltechnik ...vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein ...reagieren angemessen auf Angriffs und Verteidigungshandlungen ...beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv Komplette Einheit Kämpfen unter: https://m.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf	- Grifftechniken - Falltechniken - Mattenwettkampf - Ballklau - Linienkämpfe - auf den Rücken drehen - Tauziehen - von der Matte schieben	Rücksicht, Angriff, Verteidigung, Abwehr, Kraftaufwand	Überprüfung der Fertigkeiten und der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung
	Badminton	...Wiederholung und Festigung der erworbenen Kompetenzen ...verbessern ihre Fertigkeiten im Badminton ...gehen über vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander ...variieren ihre Schläge (kurz und lang) und nutzen so das gesamte Spielfeld taktisch aus. ...lernen Angriffsschläge (Smash, Angriffsclear, Angriffsdrop)	<u>isolierte Technikübungen</u> - Aufschlag - Clear - Drop - Smash - Netzdrop	Feldabdeckung, Zentralposition, Aufschlaglinie, Schlagarten, Griffhaltung, Taktik, Kondition, Ausdauer	Badminton Rangliste Überprüfung der theoretischen Kenntnisse in Gesprächen
Ostern bis Sommer	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	...kennen unterschiedliche Starttechniken ...werfen einen Schlagball und unterschiedliche Wurfgeräte mit der rechten und linken Hand möglichst weit ...sprinten über 75 m (100 m) ...kennen ihr Sprungbein ...springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit bzw. hoch ...überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen ...laufen mind. 30 min ohne Pause ausdauernd ...beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt.	- Reaktions- und Sprintsprünge - Handicap Wettkämpfe - konkretes Üben der einzelnen Disziplinen	Rhythmus, Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Tiefstart, Hochstart, Weitsprung, Sprungbein, Weitwurf, Hochsprung, Dauerermethode, aerob / anaerob	Cooper Test 12min Beep Test Abprüfen der Disziplinen Sprint, Weitsprung, Weitwurf, Hochsprung anhand der offiziellen Leistungstabellen

Volleyballturnier (Dezember)

Basketball Event (Februar)

Prüfen-Rufen-Drücken (Februar)

Tischtennis Event (März)

Badmintonturnier (April)

MDS Olympics (Mai)