|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 9** | **Dauer des UVs: 6** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.2** |
| **Thema des UV: Life Kinetik - Koordinationstraining** | | | |
| **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen** | | **Inhaltsfelder:**  **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**  **f - Gesundheit** | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness * Allgemeines und spezielles Aufwärmen | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] * Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] * Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] * die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] * Wählen Sie ein Element aus.   **MK**   * unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] * Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] * Wählen Sie ein Element aus.   **UK**   * den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3] | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| * grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren * Grundprinzipien des Life Kinetik Konzeptes anhand ausgewählter Basisübungen (z.B.: Feldhopser, Drehballtanz, Schlägerkombi, Pylonentreff) vermitteln * Bezug zum Alltag: Nutzen für individuelles Sporttreiben und Schulung der allg. Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit   **Fachbegriffe:**   * Koordination * Multitasking * Kognitiv * motorisch | * Kriterien für eine effiziente, individuelle Nutzung von Life Kinetik Übungen erstellen * Grundprinzipien des Life Kinetik Konzeptes anhand kleiner Vorübungen (z.B.: Richtungslauf, Liniensprünge etc.) kennen lernen * eigenständiges Erarbeiten und Erproben von Life Kinetik Basisübungen in Kleingruppen mit anschließendem Entwickeln eigener Variationen * Dokumentation (Plakate) und Präsentation der eigenen Variationen   **Fachbegriffe - Arbeitsmethode:**   * Handlungsflexibilität * Kognitive/ koordinative Fähigkeiten | Reflektierte Praxis:   * Life Kinetik Basisübungen (z.B.: Schlägerkombi, Drehballtanz, Pylonentreff etc.) * unterschiedliche Formen der Variation und Erweiterung der Basisübungen: * Steigerung des kognitiven Niveaus * Steigerung des motorischen Niveaus   **Fachbegriffe:**  Transfer in den Alltag und Schule (Multitasking, Gehirnjogging etc.) | unterrichtsbegleitend:   * eigenverantwortliches Erarbeiten, Erproben und Entwickeln der Basisübungen und Variationen   *Beobachtungskriterien:*   * Agieren in der Gruppe * Kooperationsfähigkeit (in Ideenfindung und –umsetzung) * Selbstständigkeit   Punktuell (möglich):   * Präsentation und Dokumentation (Plakate) der jeweiligen Variationen * Selbstreflektion der Gruppen   *Beobachtungskriterien:*   * eigens erarbeitete Kriterien, z.B.: * angemessenes Anforderungsniveau (kognitiv/ motorisch) * abwechslungsreiche Variation * Umsetzbarkeit * Kreativität * … |