

## Übersicht Jahrgangsstufe 8 – Obligatorik: ca. 88 Stunden

<b>UV 34</b>	<b>Mal kurz mal lang – Badminton taktisch und regelsicher spielen</b>	<b>ca. Std. 12</b>
SuS können	<p>in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. <b>(BWK)</b></p> <p>sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. <b>(BWK)</b></p> <p>die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 35</b>	<b>Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – die eigene Fitness testen, grundlegende Möglichkeiten zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden</b>	<b>ca. Std. 10</b>
SuS können	<p>ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) unter Anleitung individuell weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen (z.B. Fitnessgymnastik) zeigen. <b>(BWK)</b></p> <p>eine komplexere Entspannungstechnik (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga) ausführen und deren Aufbau, Funktion und Wirkung beschreiben. <b>(BWK)</b></p> <p>ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen. <b>(UK)</b></p> <p>gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen grundlegend beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 36</b>	<b>Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	<p>beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. <b>(BWK)</b></p> <p>beim Laufen ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erkennen, individuelle Übungsziele festlegen und einhalten. <b>(MK)</b></p>	
<b>UV 37</b>	<b>Relativ oder absolut? - Wir erproben verschiedene Möglichkeiten des Leistungsvergleichs mit Schwerpunkt Sprung (Weitsprung über den Dreisprung zum Hochsprung)</b>	<b>ca. Std. 10</b>
SuS können	<p>technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Wurf, <b>Sprung</b>) der leichtathletischen Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen. <b>(BWK)</b></p> <p>einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden verändern. <b>(MK)</b></p> <p>grundlegende leichtathletische Messverfahren - sowie Wettkampfgeregeln erläutern und sachgerecht anwenden. <b>(MK)</b></p> <p>Möglichkeiten des Leistungsvergleichs unter verschiedenen Aspekten (z.B. individuell, sozial, absolut, relativ) beschreiben und anwenden. <b>(MK)</b></p> <p>die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen. <b>(UK)</b></p>	
<b>UV 38</b>	<b>Was macht die Unterschiede der Spiele (Tchoukball, Prellball, Faustball, Volleyball) aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern</b>	<b>ca. Std. 16</b>
SuS können	<p>ausgewählte, spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten in Kleinen Spielen situationsgerecht anwenden. <b>(BWK)</b></p> <p>in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und Gegeneinander nach vorgegebenen Kriterien technisch wie taktisch situationsgerecht handeln. <b>(BWK)</b></p> <p>ausgewählte Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern. <b>(MK)</b></p>	

<b>UV 39</b>	<b>Jetzt kann ich den Ball sicher volley spielen – Volleyball vom 2 vs. 2 bis zum 6 vs. 6 auf dem Großfeld</b>	<b>ca. Std. 10</b>
SuS können	in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen. <b>(BWK)</b> sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten. <b>(BWK)</b> spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. <b>(MK)</b> Mannschaftsspiel organisieren, und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen. <b>(MK)</b> die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. <b>(UK)</b>	
<b>UV 40</b>	<b>Ich zeige, was ich kann – turnerische Bewegungsfertigkeiten an einem ausgewählten Turngerät (z.B. Boden, Barren/Reck, Ringe) für die Gestaltung einer individuellen Kür nutzen.</b>	<b>ca. Std. 10</b>
SuS können	grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Reck, Stufen- bzw. Parallelbarren, Balanciergerät, Sprunggerät) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren. <b>(BWK)</b> den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbstständig organisieren und kooperativ durchführen. <b>(MK)</b> grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden. <b>(MK)</b> turnerische Präsentationen in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad und die Umsetzung von Gestaltungsmerkmalen beurteilen. <b>(UK)</b>	
<b>UV 41</b>	<b>Groß und stark gegen klein und schwach – ist das fair? - Lösungen für "Nachteilsausgleiche" in Zweikampfsituationen entwickeln und im Kampf erproben</b>	<b>ca. Std. 8</b>
SuS können	körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln und umsetzen. <b>(BWK)</b> Strategien und Verfahren (ggf. auch zur Emotionssteuerung) in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. <b>(MK)</b> komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten <b>(UK)</b>	
<b>UV 42</b>	<b>Fußball, unser Lieblingsspiel – Trainieren für den EBS-Cup</b>	<b>ca. Std. 6</b>
SuS können	Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. <b>(BWK)</b> das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. <b>(BWK)</b> Mannschaftsspiel organisieren, und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen. <b>(MK)</b>	