

Pflichtbereich 1: Spielen			
Generelle Vorbemerkungen:			
Mit Hilfe der <i>spielgemäßen Methode</i> werden spielspezifische Techniken und Taktiken in reduzierten Zielspielen vermittelt.			
<i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“			
<i>Leitperspektiven:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • BTV: Wertorientiertes Handeln; Konfliktbewältigung; Interessensausgleich 			
Prozess-bezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Bewegungs-kompetenz 1,2,4 Urteils- und Reflexions-kompetenz 1,2,3 Personal-kompetenz 1,5,6 Sozialkompetenz 2,3,4,5,6,7 Ausführliche Beschreibungen s. Anhang	(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken und Balltechniken in Gleichzahlspielen anwenden (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel handeln (3) mannschaftstaktische Elemente im reduzierten Zielspiel anwenden (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln (5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben (7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spiel nennen und erläutern (9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichter – spielen (10) Spielleitungsaufgaben übernehmen (11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen (12) mit Emotionen umgehen und sie reflektieren (13) Spielregeln selbständig variieren (14) Spiele wettkampfgemäß organisieren	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten ein für alle Beteiligten interessantes und gelungenes Basketballspiel</i> Kleine Spiele mit dem Basketball z. B. Nummernpassen, Parteiball, Brettball, ... Techniken: Druckpass, Bodenpass, Dribbling, Korbwürfe, Korbleger, Rebound Taktik: In- and- out und give and go in Überzahlsituationen Spiel 3:3 Schüler organisieren selbständig ein Turnier <i>Unterrichtsvorhaben: Wir spielen einen Ball volley miteinander und gegeneinander</i> Kleine Spiele über die Schnur mit dem Volleyball: Ball über die Schnur, 1 mit 1 und 1:1 auf unterschiedlich großen Feldern Technik: oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag Taktik: vom 1:1 zum 3:3	Integrierte Fitness: angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen - Mann-Mann-Verteidigung - Thematisierung der Kommunikation (Blickkontakt, Handzeichen, Zuruf etc.) - Thematisierung der Fairness (z. B. heterogene und homogene Teams bilden und Emotionen reflektieren) Theoriewissen: Aufstellung im 3:3, 3 Ballkontakte, Rotation und Zählweise korrekte Technik- und Regelanwendung ist im Sinne eines flüssigen Spiels zu vernachlässigen

Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen			
Generelle Vorbemerkungen:			
Der Schwerpunkt im Unterricht liegt auf der <i>Erweiterung des Bewegungsrepertoires, der Bewegungssensibilität und einer zunehmend besseren Bewegungsqualität.</i>			
Sportpädagogische Perspektiven z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ bzw. „Das Leisten erfahren und reflektieren“			
Leitperspektiven:			
<ul style="list-style-type: none"> PG: Wahrnehmung und Empfindung 			
Prozess-bezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Bewegungs-kompetenz 1,2,4 Urteils- und Reflexions-kompetenz 1,2,3 Personal-kompetenz 1,2,3,4,6 Sozialkompetenz 2,4,6,7 Ausführliche Beschreibungen s. Anhang	(1) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale - schnell laufen	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir laufen schnell</i> Lauf-ABC, Lauftechnik: Ballenlauf, Kniehub, Armeinsatz Steigerungsläufe, Staffeln, 75m Sprint aus dem Tiefstart	
	(2) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale - weit springen	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir springen weit</i> Sprung-ABC, Anlauf- und Absprungschulung Technik: Schrittwettsprung mit hohem Knie	
	(4) 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir laufen ausdauernd</i> 2 Ausdauerläufe: 30 Minutenlauf, Coopertest	Integrierte Fitness: z.B. Lauftagebuch, Fitness-Apps zusätzlich kann der Shuttlerun durchgeführt werden (die bessere Note zählt)
	(5) Weitsprung wettkampfgerecht durchführen		
	(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln (7) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären (8) die eigene Leistung realistisch einschätzen (10) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (11) sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen	<i>Theorie-Praxis-Verknüpfung</i> Pulsmessung, schneller Anlauf, Absprung nach vorne oben, Tiefstarttechnik Portfolio	Integrierte Fitness: Herzkreislaufsystem + Sauerstofftransport beschreiben, Beuger-Strecker-Prinzip erklären

Pflichtbereich 3: Bewegen an Geräten			
Generelle Vorbemerkungen:			
<p>Ziel des Unterrichts ist eine breitere Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Grundtätigkeiten und Fertigkeiten, des freien Turnens und der Bewegungskünste sowie eine verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination.</p> <p>Gruppengestaltungen und Gemeinschaftspräsentation bieten Möglichkeiten und Anreize zur Kooperation.</p> <p><i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „etwas wagen und verantworten“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ und „sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“</p> <p><i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • PG: Sicherheit und Unfallschutz; Selbstregulation und Lernen • BTV: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung • MB: Kommunikation und Kooperation 			
Prozess-bezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungs-kompetenz 1,2,3,4</p> <p>Urteils- und Reflexions-kompetenz 1,2,3</p> <p>Personal-kompetenz 1,2,3,4,5,6</p>	<p>(1) turnerische Grundtätigkeiten unter erschwerten Bedingungen ausführen</p> <p>(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten an 2 Turngeräten und aus verschiedenen Strukturgruppen ausführen</p> <p>(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden</p> <p>(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</p> <p>(7) Techniken des Helfens und Sicherens beschreiben</p> <p>(8) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir turnen am Boden</i></p> <p>Geräte auf- und abbauen</p> <p>Helfen und sichern</p> <p>Rolle vw, Rolle rw, Rad, Handstand (mit und ohne abrollen), Hinführung zur Radwende</p> <p>Schwebesitz, Sprünge, Drehungen, Standwaage</p> <p>Präsentation einer normgebundenen Turn-Kür</p>	<p>Integrierte Fitness: Stütz- und Haltekraftübungen</p> <p>Mobilisations- und Dehnübungen</p> <p>Entspannungstechniken</p> <p>Radwende von Erhöhung</p> <p>Pferdchen- , Schritt- , Spreiz- und Schersprung</p> <p>Drehungen ein- und beidbeinig</p> <p>von Schülerinnen erstellt oder von Lehrerin vorgegeben</p>
<p>Sozialkompetenz 1,2,3,4,6,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(9) aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren</p> <p>(10) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbständig und in der Gruppe lösen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir turnen auf Bank oder Schwebebalken</i></p> <p>Geräte auf- und abbauen</p> <p>Helfen und sichern</p> <p>Schwebesitz, Sprünge, Drehungen, Standwaage, Aufhocken, variantenreiches Laufen</p> <p>Präsentation einer normgebundenen Turn-Kür</p> <p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten und präsentieren eine Bewegungsverbindung</i></p> <p>aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten</p> <p>als Partner- oder Gruppengestaltungen mit selbstgewählten Geräten oder Gerätekombinationen</p>	<p>Auch z.B. rückwärts balancieren, auf Zehenspitzen, blind</p> <p>Pferdchen- , Schritt- , Spreiz- und Schersprung</p> <p>Drehungen ein- und beidbeinig</p> <p>von Schülerinnen erstellt oder von Lehrerin vorgegeben</p>

Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – nur Klasse 8

Wahlpflichtbereich 1: Tanzen, Gestalten, Darstellen

Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist es, die Bewegungserfahrung und das Bewegungsrepertoire in Bezug auf Körperwahrnehmung und Ausdruck zu erweitern.

Sportpädagogische Perspektiven: „Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“ bzw. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“

Leitperspektiven:

- PG: Wahrnehmung und Empfindung
- MB: Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation
- BTV: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung

Prozess-bezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Bewegungs-kompetenz 2,3,4 Urteils- und Reflexions-kompetenz 1,2 Personal-kompetenz 1,2 Sozialkompetenz 2 Ausführliche Beschreibungen s. Anhang	(1) weitere gymnastische und tänzerische Grundformen rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren (3) vorgegebene Bewegungen in komplexeren Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen (4) Merkmale von Bewegungsqualität demonstrieren (5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln (6) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren (7) Kriterien von Bewegungsqualität nennen und die Bewegungsqualität bei anderen erkennen und bewerten (8) Gestaltungskriterien und mögliche Variationen benennen (9) einfache Funktionsweisen von Musik auf Bewegungsabläufe anwenden (11) Feedback zur Verbesserung der Bewegungsqualität nutzen	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir bewegen uns gemeinsam auf Musik</i> z.B. Federn, Drehungen, Bewegungstempo und Körperhaltung variieren, Schrittfolgen und Laufwege, Aufstellungsformationen z.B. Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden, 8er Bögen zusammenfassen Eine vorgegebene Bewegungschoreographie wird erlernt und dokumentiert	

Wahlpflichtpflichtbereich 2: Fahren, Rollen, Gleiten			
Generelle Vorbemerkungen			
<p>Ziel der Klassenfahrt ist es, verschiedene Techniken im Umgang mit Gleitgeräten zu beherrschen und mit komplexen und wagnisreichen Situationen verantwortungsvoll umzugehen.</p> <p><i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“</p> <p><i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> PG: Selbstregulation und Lernen BTV: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung 			
Prozess-bezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungs-kompetenz 1,2,4</p> <p>Urteils- und Reflexions-kompetenz 1,2</p> <p>Personal-kompetenz 1,2,3,4,5,6</p> <p>Sozialkompetenz 1,2,3,4,6,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) Sich auf der Basis der bereits erlernten Techniken in komplexen Bewegungssituationen unter Berücksichtigung von Material, Geschwindigkeit, Raum und Gelände sicher fortbewegen</p> <p>(2) Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</p> <p>(3) Gefahrenmomente beim Gleiten für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen</p> <p>(4) Verhaltensregeln beim Sporttreiben in der Natur benennen und sich beim Gleiten umweltgerecht verhalten</p> <p>(5) Komplexe Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe gestalten und lösen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Durchführung eines Skilandschulheims</i></p>	<p>Integrierte Fitness: Fitnesszustand realistisch einschätzen, in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen</p>