

überfachliche Kompetenzen

Personale Kompetenzen	Lernmethodische Kompetenzen	Motivationale Kompetenzen	Soziale Kompetenzen
<b>Selbstwirksamkeit</b> Die Schülerin/der Schüler hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glaubt an die Wirksamkeit des eigenen Handelns	<b>Lernstrategien</b> Die Schülerin/der Schüler geht beim Lernen strukturiert und systematisch vor, plant und organisiert eigene Arbeitsprozesse	<b>Engagement</b> Die Schülerin/der Schüler setzt sich für Dinge ein, die ihr/ihm wichtig sind, zeigt Einsatz und Initiative	<b>Kooperationsfähigkeit</b> Die Schülerin/der Schüler arbeitet gut mit anderen zusammen, übernimmt Aufgaben und Verantwortung in Gruppen
<b>Selbstbehauptung</b> Die Schülerin/der Schüler entwickelt eine eigene Meinung, trifft eigene Entscheidungen und vertritt diese gegenüber anderen	<b>Problemlösefähigkeit</b> Die Schülerin/der Schüler kennt und nutzt unterschiedliche Wege, um Probleme zu lösen	<b>Lernmotivation</b> Die Schülerin/der Schüler ist motiviert, Neues zu lernen und Dinge zu verstehen, strengt sich an, um sich zu verbessern	<b>Konstruktiver Umgang mit Konflikten</b> Die Schülerin/der Schüler verhält sich in Konflikten angemessen, versteht die Sichtweisen anderer und geht darauf ein
<b>Selbstreflexion</b> Die Schülerin/der Schüler schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein und nutzt eigene Potenziale	<b>Medienkompetenz</b> Die Schülerin/der Schüler kann Informationen sammeln, aufbereiten, bewerten und präsentieren	<b>Ausdauer</b> Die Schülerin/der Schüler arbeitet ausdauernd und konzentriert, gibt auch bei Schwierigkeiten nicht auf	<b>Konstruktiver Umgang mit Vielfalt</b> Die Schülerin/der Schüler zeigt Toleranz und Respekt gegenüber anderen und geht angemessen mit Widersprüchen um

Jahrgang 5	
<b>Europa</b> <b>Europäische Werte</b>	Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt Den Schülerinnen und Schülern sollen soziale Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität vermittelt werden
<b>Kompetenzbereiche</b>	<b>angestrebte Inhalte</b>
<i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i>	<b>Fitness</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauernd laufen lernen</li> <li>- lernen, ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anzupassen</li> <li>- funktionale Übungen zur Kräftigung der Muskeln kennen lernen,</li> <li>- verschiedene Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten kennen lernen.</li> </ul>
<i>Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</i>	<b>Sportspiele/ Allgemeine Ballschule/ Zielwurf- und Zielschusspiele (am Beispiel Hockey)</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- situationsorientiertes Spielen im Rahmen der Ballschule erlernen.</li> <li>- ihre Ballfertigkeiten erweitern.</li> <li>- ihre Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen entwickeln.</li> <li>- ihre koordinative Bewegungssteuerung erweitern.</li> <li>- grundlegende Antizipations- und Wahrnehmungstechniken erlernen.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</i>	<b>Gerätturnen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine auf Körperspannung und Balance beruhende Bewegungsaufgaben allein und mit Partnern präsentieren.</li> <li>- unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät, mit Partnern oder in einer Gruppe verbinden.</li> <li>- Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe sachgerecht anwenden.</li> </ul>

<i>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßskriterien bestmöglich gerecht.</i>	<b>Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- so schnell wie möglich mit einer individuellen Starttechnik laufen.</li> <li>- ein Wurfgerätes aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf mit der rechten oder linken Hand möglichst weit werfen.</li> <li>- in verschiedenen Formen, so weit wie möglich springen.</li> </ul>
<i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</i>	<b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Raufübungen und kleine Kampfspiele durchführen.</li> <li>- Ihr Wissen um Gefährdungen erweitern.</li> <li>- inszenierte und ritualisierte Kämpfe durchführen.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler setzen für sie ungewöhnliche Sportspielideen um.</i>	<b>Weitere Sportspiele/ Kleine Spiele</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele/Kleine Spiele und deren Varianten regelgerecht erproben und gestalten, Leistungsbereitschaft verbessern und Rollen im Spiel wahrnehmen.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler rollen und gleiten sicher.</i>	<b>Rollen/Waveboard</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Rollgefühl beim Waveboard fahren erwerben und sicher die Richtung wechseln.</li> <li>- ihr Gleichgewicht beim Waveboard fahren stabilisieren.</li> <li>- grundlegende Kenntnisse zur Sicherheit im Waveboard fahren sammeln.</li> </ul>
<b>Vereinbarungen</b>	
<b>Material</b>	Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien
<b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b>	Spielfähigkeit Hockey, 4 Turnwochen, Einzel- und/oder Gruppenelemente Geräturnen; 30Min-Lauf, leichtathletische Messungen, Leistungsbereitschaft, Fairness, Unterrichtsbeiträge
<b>angestrebte Methodenkompetenz</b>	Sportliche Handlungsfähigkeit (Regeln kennenlernen und anwenden, Fairplay)

<b>Jahrgang 6</b>	
<b>Europa</b>	Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt
<b>Europäische Werte</b>	Den Schülerinnen und Schülern sollen soziale Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität vermittelt werden
<b>Kompetenzbereiche</b>	<b>angestrebte Inhalte</b>
<i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i>	<b>Fitness</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauernd laufen.</li> <li>- ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, Laufzeit, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen.</li> <li>- Muskeln funktional kräftigen.</li> <li>- Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten an Stationen ausführen</li> <li>- körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten.</li> <li>- Kräftigungsübungen korrekt ausführen und den eigenen Ausgangs-, Belastungs- und Erholungspuls messen</li> </ul>
<i>Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der</i>	<b>Sportspiele/ Allgemeine Ballschule/ Zielwurf- und Zielschussspiele (unterschiedlichen Sportspiele/ Rückschlagspiele (am Beispiel Tischtennis))</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- das situationsorientierte Spielen im Rahmen der Ballschule anwenden.</li> <li>- ihre Ballfertigkeiten erweitern.</li> <li>- ihre Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen entwickeln.</li> </ul>

Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kontinuierlich ihre koordinative Bewegungssteuerung erweitern.</li> <li>- grundlegende Antizipations- und Wahrnehmungstechniken erlernen.</li> </ul>
Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich sicher im tiefen Wasser.	<b>Schwimmen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine vorgegebene Strecke so schnell wie möglich schwimmen.</li> <li>- eine vorgegebene Strecke tauchen</li> <li>- fußwärts oder kopfwärts nach Sprung oder von der Wasseroberfläche mit oder ohne Heraufholen von Objekten tauchen</li> <li>- sich unter Wasser orientieren</li> <li>- ihr Schwimmbzeichen verbessern (Bronze, Silber oder Gold)</li> </ul>
Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.	<b>Gerätturnen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine auf Körperspannung und Balance beruhende Bewegungsaufgabe allein und mit Partnern präsentieren (zeigen Bewegungslösungen).</li> <li>- flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät, mit Partnern oder in einer Gruppe präsentieren und verbinden.</li> <li>- Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe sachgerecht anwenden.</li> </ul>
Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.	<b>Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- so schnell wie möglich mit einer individuellen Starttechnik laufen.</li> <li>- Ein Wurfgerät aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf mit der rechten oder der linken Hand möglichst weit werfen.</li> <li>- in verschiedenen Formen, so weit wie möglich Springen.</li> </ul>
Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.	<b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Raufübungen und kleine Kampfspiele durchführen.</li> <li>- Gefährdungen erkennen und diese vermeiden können.</li> <li>- inszenierte und ritualisierte Kämpfe durchführen.</li> <li>- Rituale akzeptieren und anwenden</li> </ul>
Die Schülerinnen und Schüler setzen für sie ungewöhnliche Sportspielideen um.	<b>Weitere Sportspiele/ Kleine Spiele</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele/Kleine Spiele und deren Varianten regelgerecht erproben, gestalten und vertiefen.</li> <li>- Spielregeln ihren Fähigkeiten anpassen.</li> <li>- sich mit Spielregeln auseinandersetzen.</li> <li>- unterschiedliche Rollen im Spiel annehmen</li> </ul>
Die Schülerinnen und Schüler rollen und gleiten sicher.	<b>Rollen/Waveboard/Inlineskating</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Rollgefühl erwerben, fahren und sicher die Richtung wechseln, sowie sich im geschützten Raum sicher fortbewegen</li> <li>- ihr Gleichgewicht stabilisieren und die richtige Position des Körperschwerpunkts kennen</li> <li>- grundlegende Kenntnisse zur Sicherheit im Waveboard und Inlineskating sammeln</li> <li>- als Anfänger grundlegende Brems- und Falltechniken erwerben</li> </ul>
<b>Vereinbarungen</b>	
<b>Material</b>	Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien, Badeanzug/ Badehose
<b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b>	Fortschritt Schwimmbzeichen, Spielfähigkeit allgemein, 4 Turnwochen, Einzel- und/oder Gruppenelemente Gerätturnen; 30Min-Lauf, leichtathletische Messungen. Leistungsbereitschaft, Fairness, Unterrichtsbeiträge
<b>angestrebte Methodenkompetenz</b>	Sportliche Handlungsfähigkeit (Regeln kennenlernen und anwenden, Fairplay)

Jahrgang 7	
Europa Europäische Werte	Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt Den Schülerinnen und Schülern sollen soziale Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität vermittelt werden
Kompetenzbereiche	angestrebte Inhalte
<i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i>	<p><b>Fitness</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauernd laufen.</li> <li>- ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, Laufzeit, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen.</li> <li>- Muskeln funktional kräftigen.</li> <li>- Übungsformen an Stationen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten ausführen.</li> <li>- grundsätzliche, funktionale Trainingsmethoden kennenlernen.</li> <li>- mindestens 45 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten.</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft zeigen und überwinden Erschöpfung und Ermüdung.</li> </ul>
<i>Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</i>	<p><b>Sportspiele/ Zielwurf- und Zielschussspiele (im Fußball; evtl. Basketball) sowie Rückschlagspiele (am Beispiel Tischtennis, Volleyball)</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen entwickeln.</li> <li>- Grundstrukturen in Angriff und Abwehr benennen können.</li> <li>- ihre koordinative Bewegungssteuerung kontinuierlich erweitern.</li> <li>- fußballspezifische (basketballspezifische) Techniken funktional anwenden.</li> <li>- grundlegende Antizipations- und Wahrnehmungstechniken erlernen.</li> <li>- angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen.</li> <li>- eine Spielfähigkeit entwickeln.</li> <li>- kontinuierlich koordinative Anforderungen erweitern.</li> <li>- typische Elemente des Tischtennis kennen.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</i>	<p><b>Gerätturnen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine auf Körperspannung und Balance beruhende Bewegungsaufgabe allein und mit Partnern präsentieren.</li> <li>- erworbene Bewegungslösungen beschreiben und bewerten können und Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien zeigen.</li> <li>- Bewegungsprobleme erkennen und in Worte zusammenfassen können.</li> <li>- flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät, mit Partnern oder in einer Gruppe präsentieren und verbinden.</li> <li>- Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe sachgerecht anwenden.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</i>	<p><b>Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- so schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und individuellen Starttechnik laufen.</li> <li>- ein Wurfgerät aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf mit der rechten oder der linken Hand möglichst weit (auch mit Drehung) werfen oder stoßen.</li> <li>- in verschiedenen Formen (unterschiedlichen Techniken) so weit oder so hoch wie möglich springen.</li> <li>- Übungen des Sprint-Sprung-ABCs beherrschen.</li> </ul>
<i>Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</i>	<p><b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Raufübungen und kleine Kampfspiele durchführen.</li> <li>- um Gefährdungen wissen und diese vermeiden.</li> <li>- inszenierte und ritualisierte Kämpfe durchführen.</li> <li>- Gleichgewicht und Körperspannung als grundlegende Fähigkeiten erkennen.</li> <li>- Sicherheits- und Kampfregeln einhalten und fair kämpfen.</li> </ul>

<p><i>Die Schülerinnen und Schüler setzen für sie ungewöhnliche Sportspielideen um.</i></p>	<p><b>Weitere Sportspiele/ Kleine Spiele/ Flag-Football, Ultimate Frisbee, Baseball</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <p><i>(Kleine Spiele)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele/Kleine Spiele und deren Varianten regelgerecht erproben, gestalten, vertiefen.</li> <li>- Spielregeln ihren Fähigkeiten anpassen.</li> <li>- sich mit Spielregeln auseinandersetzen.</li> <li>- unterschiedliche Rollen im Spiel annehmen.</li> </ul> <p><i>(Flag-Football, Ultimate Frisbee, Baseball)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unbekannte Spielideen auf unterschiedlichen Niveaustufen erfassen.</li> <li>- Regeln einhalten.</li> <li>- zu erfolgreichen Abschlusshandlungen kommen.</li> </ul>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler rollen und gleiten sicher.</i></p>	<p><b>Rollen/Waveboard/Inlineskating</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihr Rollgefühl vertiefen, die Richtung sicher wechseln können und im geschützten Raum sicher fortbewegen.</li> <li>- ihr Gleichgewicht stabilisieren und die richtige Position des Körperschwerpunkts kennen.</li> <li>- grundlegende Kenntnisse zur Sicherheit im Waveboard und Inlineskating anwenden.</li> <li>- ein adäquates Verständnis für das Material haben.</li> <li>- Gleichgewichtsfindung erproben.</li> <li>- ein Steh- und Kurvengefühl erwerben.</li> </ul>
<p><b>Vereinbarungen</b></p>	
<p><b>Material</b></p>	<p>Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien</p>
<p><b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b></p>	<p>Spielfähigkeit Fußball, 4 Turnwochen, Einzel- und/oder Gruppenelemente Gerätturnen, 45Min-Lauf, leichtathletische Messungen, Leistungsbereitschaft, Fairness,</p>
<p><b>angestrebte Methodenkompetenz</b></p>	<p>Sportliche Handlungsfähigkeit (Regeln kennenlernen und anwenden, Fairplay, Gruppen- und Einzeltaktiken)</p>

<p><b>Jahrgang 8</b></p>	
<p><b>Europa</b> <b>Europäische Werte</b></p>	<p>Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt</p> <p>Den Schülerinnen und Schülern sollen soziale Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität vermittelt werden</p>
<p><b>Kompetenzbereiche</b></p>	<p><b>angestrebte Inhalte</b></p>
<p><i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i></p>	<p><b>Fitness</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauernd laufen.</li> <li>- ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, Laufzeit, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen.</li> <li>- ihre Muskeln funktional kräftigen.</li> <li>- Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer zielgerichtet nach Vorgabe ausführen.</li> <li>- grundsätzliche, funktionale Trainingsmethoden kennen.</li> <li>- ein mindestens 45 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten.</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft zeigen und Erschöpfung und Ermüdung überwinden.</li> <li>- Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten erarbeiten und diese ausführen.</li> <li>- Kreativität bei der Gestaltung von Fitnessübungen zeigen.</li> </ul>

<p><i>Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</i></p>	<p><b>Sportspiele/ Zielwurf- und Zielschusspiele (am Beispiel Frisbee)/ Rückschlagspiele (am Beispiel Tischtennis und Volleyball)</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <p><i>(Zielwurf- und Zielschusspiele)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen entwickeln.</li> <li>- Grundstrukturen in Angriff und Abwehr benennen.</li> <li>- kontinuierlich ihre koordinative Bewegungssteuerung erweitern.</li> <li>- Frisbee spezifische Techniken funktional anwenden.</li> <li>- grundlegende Antizipations- und Wahrnehmungstechniken erlernen.</li> <li>- angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen.</li> <li>- eigene Spielstärke einschätzen.</li> </ul> <p><i>(Rückschlagspiele)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Spielfähigkeit entwickeln.</li> <li>- kontinuierlich koordinative Anforderungen erweitern.</li> <li>- sportspezifische Techniken funktional anwenden.</li> <li>- das Spielgerät in einfachen Spiel- und Übungssituationen beherrschen.</li> </ul>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</i></p>	<p><b>Gerätturnen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine auf Körperspannung und Balance beruhende Bewegungsaufgabe allein und mit Partnern präsentieren.</li> <li>- erworbene Bewegungslösungen zeigen und Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien beschreiben und bewerten.</li> <li>- Bewegungsprobleme erkennen und sie in Worte zusammenfassen.</li> <li>- flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät, mit Partnern oder in einer Gruppe präsentieren und verbinden.</li> <li>- Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe sachgerecht anwenden.</li> <li>- Risiken realistisch einschätzen.</li> </ul>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</i></p>	<p><b>Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- so schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und individuellen Starttechnik laufen.</li> <li>- ein Wurfgerät aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf mit der rechten oder der linken Hand möglichst weit (auch mit Drehung) werfen oder stoßen.</li> <li>- in verschiedenen Formen (unterschiedlichen Techniken) so weit oder so hoch wie möglich springen.</li> <li>- die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen und verschiedene Sprünge, Würfe, Stöße und Läufe ausführen.</li> <li>- eigene Leistungen zu anderen in Beziehung setzen.</li> <li>- einen Wettkampf bestmöglich abschließen.</li> </ul>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler setzen für sie ungewöhnliche Sportspielideen um.</i></p>	<p><b>Weitere Sportspiele/ Kleine Spiele</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <p><i>(Kleine Spiele)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele/Kleine Spiele und deren Varianten regelgerecht erproben, gestalten, vertiefen.</li> <li>- Spielregeln ihren Fähigkeiten anpassen.</li> <li>- sich mit Spielregeln auseinandersetzen und sie verändern.</li> <li>- unterschiedliche Rollen im Spiel annehmen.</li> <li>- unterschiedliche Spielgeräte erproben.</li> </ul>
<p><i>Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</i></p>	<p><b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Raufübungen und kleine Kampfspiele durchführen.</li> <li>- Unterschiede in den Kampfsportarten erkennen und diese reflektieren können.</li> <li>- Regeln kennen und als Schiedsrichter für die Einhaltung der Regeln sorgen.</li> <li>- Sicherheits- und Kampfregeln einhalten und fair kämpfen.</li> <li>- den Verlauf und den Ausgang eines Kampfes beurteilen und eine eigene Haltung entwickeln.</li> </ul>

Vereinbarungen	
<b>Material</b>	Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien
<b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b>	Spielfähigkeit Frisbee, 4 Turnwochen, Einzel- und/oder Gruppenelemente Gerätturnen; 45Min-Lauf, leichtathletische Messungen. Leistungsbereitschaft, Fairness, Unterrichtsbeiträge
<b>angestrebte Methodenkompetenz</b>	Sportliche Handlungsfähigkeit (Regeln kennenlernen und anwenden, Fairplay, Gruppen- und Einzeltaktiken)

Jahrgang 9	
<b>Europa Europäische Werte</b>	Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt Vermittlung sozialer Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität im internationalen Kontext, Thematisierung von Inklusion, Gleichstellung und interkulturellem Miteinander im Sport, Kennenlernen europäischer Sporttraditionen (z. B. Fußballkultur, olympische Bewegungen)
<b>Kompetenzbereiche</b>	<b>angestrebte Inhalte</b>
<i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i>	<p><b>Fitness</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauernd laufen.</li> <li>- ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, Laufzeit, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen.</li> <li>- Ihre Muskeln funktional kräftigen.</li> <li>- Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer zielgerichtet nach Vorgabe ausführen.</li> <li>- grundsätzliche, funktionale Trainingsmethoden kennen.</li> <li>- ein mindestens 60 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten.</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft zeigen und Erschöpfung und Ermüdung überwinden.</li> <li>- Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten erarbeiten und diese ausführen.</li> <li>- Kreativität bei der Gestaltung von Fitnessübungen zeigen.</li> <li>- ihre eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern.</li> </ul>
<i>Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</i>	<p>Sportspiele /Rückschlagspiele (am Beispiel Volleyball und Badminton)</p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</b></p> <p><i>(Volleyball)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen im Quattrovolleyball (4:4) entwickeln.</li> <li>- Grundstrukturen in Angriff und Abwehr benennen.</li> <li>- kontinuierlich ihre koordinative Bewegungssteuerung erweitern.</li> <li>- volleyballspezifische Techniken funktional anwenden.</li> <li>- das Spielgerät in einfachen und komplexen Spiel- und Übungssituationen beherrschen.</li> <li>- sich über Spielideen austauschen und Vereinbarungen treffen.</li> <li>- Gegenspieler- und Mitspielerpositionen erkennen.</li> </ul> <p><i>(Badminton)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematisch eine Spielfähigkeit entwickeln.</li> <li>- kontinuierlich koordinative Anforderungen erweitern.</li> <li>- typische Schlagelemente des Badmintons kennen.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</i>	<p><b>Gerätturnen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine auf Körperspannung und Balance beruhende Bewegungsaufgabe allein und mit Partnern präsentieren.</li> <li>- erworbene Bewegungslösungen zeigen, Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien beschreiben und bewerten.</li> <li>- flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät, mit Partnern oder in einer Gruppe präsentieren und verbinden.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe sachgerecht anwenden.</li> <li>- Risiken realistisch einschätzen.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßskriterien bestmöglich gerecht.</i>	<p><b>Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- so schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und individuellen Starttechnik laufen.</li> <li>- ein Wurfgerät aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf mit der rechten oder der linken Hand möglichst weit (auch mit Drehung) werfen oder stoßen.</li> <li>- in verschiedenen Formen (unterschiedlichen Techniken) so weit oder so hoch wie möglich springen.</li> <li>- die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen und verschiedene Sprünge, Würfe, Stöße und Läufe ausführen.</li> <li>- Zeiten, Weiten, und Höhen regelgerecht messen.</li> </ul>
<i>Die Schülerinnen und Schüler setzen für sie ungewöhnliche Sportspielideen um.</i>	<p><b>Weitere Sportspiele/ Kleine Spiele</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele/Kleine Spiele und deren Varianten regelgerecht erproben, gestalten, vertiefen.</li> <li>- Spielregeln ihren Fähigkeiten anpassen.</li> <li>- sich mit Spielregeln auseinandersetzen und sie verändern.</li> <li>- unterschiedliche Rollen im Spiel annehmen.</li> </ul>
<b>Vereinbarungen</b>	
<b>Material</b>	Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien
<b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b>	Spielfähigkeit Quattro-Volleyball, 4 Turnwochen, Einzel- und/oder Gruppenelemente Gerätturnen; 60Min-Lauf, leichtathletische Messungen. Leistungsbereitschaft, Fairness, Unterrichtsbeiträge
<b>angestrebte Methodenkompetenz</b>	Erlernen und ausprobieren verschiedener Lernmethoden durch z.B. experimentieren, beobachten, nachlesen, nachahmen und anwenden.
<b>angestrebte digitale Kompetenzen</b>	ggf. Videoanalyse

<b>Jahrgang 10</b>	
<b>Europa Europäische Werte</b>	<p>Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt</p> <p>Vermittlung sozialer Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität im internationalen Kontext, Thematisierung von Inklusion, Gleichstellung und interkulturellem Miteinander im Sport, Kennenlernen europäischer Sporttraditionen (z. B. Fußballkultur, olympische Bewegungen)</p>
<b>Kompetenzbereiche</b>	<b>angestrebte Inhalte</b>
<i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i>	<p><b>Fitness</b> Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauernd laufen.</li> <li>- ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, Laufzeit, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen.</li> <li>- Ihre Muskeln funktional kräftigen.</li> <li>- Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer zielgerichtet nach Vorgabe ausführen.</li> <li>- grundsätzliche, funktionale Trainingsmethoden kennen.</li> <li>- ein mindestens 60 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten.</li> <li>- die Bedeutung von Beweglichkeit erfassen.</li> <li>- funktionales Wissen zu Training und Sportbiologie aufzeigen.</li> <li>- Kreativität bei der Gestaltung eines Fitnesstrainings zeigen.</li> <li>- ihre eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern.</li> </ul>

<p>Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</p>	<p><b>Sportspiele / Rückschlagspiele (Volleyball und Badminton)</b>  Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <p><i>(Volleyball)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen im Volleyball (6:6) entwickeln.</li> <li>- Grundstrukturen in Angriff und Abwehr benennen.</li> <li>- einen (Netz-)Angriff und spielen Punkte herausplanen.</li> <li>- volleyballspezifische Techniken funktional anwenden.</li> <li>- das Spielgerät in einfachen und komplexen Spiel- und Übungssituationen beherrschen.</li> <li>- sich über Spielideen austauschen und Vereinbarungen treffen.</li> <li>- Gegenspieler- und Mitspielerpositionen erkennen.</li> <li>- situationsadäquate Entscheidungen treffen.</li> </ul> <p><i>(Badminton)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematisch eine Spielfähigkeit entwickeln.</li> <li>- kontinuierlich koordinative Anforderungen erweitern.</li> <li>- typische Schlagelemente des Badmintons kennen.</li> <li>- vielfältige Ball- und Schlagkoordination zeigen.</li> <li>- über eine angemessene Zielpräzision verfügen.</li> </ul>
<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</p>	<p><b>Gerätturnen</b>  Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine auf Körperspannung und Balance beruhende Bewegungsaufgabe allein und mit Partnern präsentieren.</li> <li>- erworbene Bewegungslösungen zeigen, Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien beschreiben und bewerten.</li> <li>- flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät, mit Partnern oder in einer Gruppe präsentieren und verbinden.</li> <li>- Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe sachgerecht anwenden.</li> <li>- Risiken realistisch einschätzen.</li> </ul>
<p>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</p>	<p><b>Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)</b>  Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- so schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und individuellen Starttechnik laufen.</li> <li>- ein Wurfgerät aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf mit der rechten oder der linken Hand möglichst weit (auch mit Drehung) werfen oder stoßen.</li> <li>- in verschiedenen Formen (unterschiedlichen Techniken) so weit oder so hoch wie möglich springen.</li> <li>- die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen und verschiedene Sprünge, Würfe, Stöße und Läufe ausführen.</li> <li>- Zeiten, Weiten, und Höhen regelgerecht messen.</li> </ul>
<p>Die Schülerinnen und Schüler setzen für sie ungewöhnliche Sportspielideen um.</p>	<p><b>Weitere Sportspiele/ Kleine Spiele</b>  Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele/Kleine Spiele und deren Varianten regelgerecht erproben, gestalten, vertiefen.</li> <li>- Spielregeln ihren Fähigkeiten anpassen.</li> <li>- sich mit Spielregeln auseinandersetzen und sie verändern.</li> <li>- unterschiedliche Rollen im Spiel annehmen.</li> </ul>
<p><b>Vereinbarungen</b></p>	
<p><b>Material</b></p>	<p>Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien</p>
<p><b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b></p>	<p>Spielfähigkeit Volleyball, Spielfähigkeit Badminton, 4 Turnwochen, Einzel- und/oder Gruppenelemente Gerätturnen; 60Min-Lauf o.Ä., leichtathletische Messungen. Leistungsbereitschaft, Fairness, Unterrichtsbeiträge</p>
<p><b>angestrebte Methodenkompetenz</b></p>	<p>Erlernen und ausprobieren verschiedener Lernmethoden durch z.B. experimentieren, beobachten, nachlesen, nachahmen und anwenden. Anleiten kleinerer Übungseinheiten.</p>
<p><b>angestrebte digitale Kompetenzen</b></p>	<p>Videoanalyse</p>

<b>Einführungsphase (E-Jahrgang)</b>	
<b>Europa</b> <b>Europäische Werte</b>	Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt Vermittlung sozialer Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität im internationalen Kontext, Thematisierung von Inklusion, Gleichstellung und interkulturellem Miteinander im Sport, Kennenlernen europäischer Sporttraditionen (z. B. Fußballkultur, olympische Bewegungen)
<b>Kompetenzbereiche</b>	<b>angestrebte Inhalte</b>
<b>FITNESS</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben – auch unter Wettkampfbedingungen – auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre Fitness trainieren.</li> <li>- ihr Wohlbefinden steigern.</li> <li>- ihre Ausdauer entwickeln</li> <li>- einen Cooper-Test oder einen 60min-Lauf absolvieren</li> <li>- Trainingsprogramme zur Förderung unterschiedlicher Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer) absolvieren.</li> <li>- Trainingsprogramme zur Förderung der Schnellkraft (Intervalltraining, Pyramidentraining etc.)</li> <li>- spielerische Formen und Übungen zur Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination kennenlernen.</li> </ul>
<b>SPORTSPIELE/Kleine Spiele</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Schülerinnen und Schüler gestalten erfolgreich Grundsituationen und Wettkampfformen der Sportspiele</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- in individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Verhaltensweisen in Basketball, Hockey oder Fußball...</li> <li>- in individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Verhaltensweisen in Volleyball, Badminton oder Tennis. <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine spezielle Spielfähigkeit in großen Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspielen entwickeln</li> <li>- die Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung und Bewegungsoptimierung in den Sportspielen verbessern.</li> </ul> </li> <li>- Praxis und Theorie eines oder mehrerer Sportspiele kennenlernen.</li> </ul>
<b>ROLLEN UND GLEITEN</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Die Schülerinnen und Schüler rollen und gleiten sicher und werden spezifischen Kriterien gerecht.</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skifahren, Snowboardfahren erlernen.</li> <li>- Stehen, Starten, Fahren, Stoppen, Koordinationsübungen, Techniken kennenlernen und ausüben.</li> <li>- das Thema Sicherheit nachvollziehen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausrüstung und Wartung, Schutzausrüstung, Helmpflicht</li> <li>- kontrolliertes Fahren</li> <li>- Verhaltensregeln, gerätspezifische Brems- und Falltechniken</li> <li>- Theorie der Schneesportarten (Wetter- und Lawinenkunde, Retten etc.)</li> </ul> </li> <li>- Eine Aufführung einstudieren und gestalten (Einzel-, Paar-, Gruppen- oder Formationskür).</li> </ul>
<b>GYMNASTIK/TANZ</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Schülerinnen und Schüler gestalten tänzerische Choreographien und stellen sich den spezifischen Bewegungskriterien</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich rhythmisch und/ oder tänzerisch bewegen</li> <li>- Schrittararten, Sprünge, Schwünge, Armbewegungen, Drehungen in Kombinationen kennenlernen</li> <li>- Elemente des Tanzes erlernen</li> <li>- Grundlagentraining (Basic Body Activities, Bodentraining, Standtraining, Bewegung im Raum) durchführen</li> <li>- freies Gestalten von Bewegungen und Übungskombinationen nach Musik für den Einzelnen, mit Partner oder mit einer Gruppe erfahren.</li> </ul>
<b>Vereinbarungen</b>	
<b>Material</b>	Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien
<b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b>	Leistungsüberprüfungen finden sportartspezifisch statt. Diese gilt auch für die Wahl eines Fitnessstests. Verpflichtende Klausurersatzleistung (KEL) als theoretischen Anteil pro Schulhalbjahr.
<b>angestrebte Methodenkompetenz</b>	Selbstständig und strukturiert mit sportlichen Handlungssituationen umgehen lernen. Erlernen verschiedener Lernmethoden durch z.B. experimentieren, beobachten, nachlesen, nachahmen und anwenden.
<b>angestrebte digitale Kompetenzen</b>	Videoanalyse

<b>Qualifikationsphase (Q1- und Q2-Jahrgang)</b>	
<b>Europa</b> <b>Europäische Werte</b>	Werte: Fairness, Respekt, Teamgeist, Integration, Vielfalt Vermittlung sozialer Kompetenzen wie Fairplay, Kooperation und Solidarität im internationalen Kontext, Thematisierung von Inklusion, Gleichstellung und interkulturellem Miteinander im Sport, Kennenlernen europäischer Sporttraditionen (z. B. Fußballkultur, olympische Bewegungen)
<b>Kompetenzbereiche</b>	<b>angestrebte Inhalte</b> Vor Beginn des Schuljahres wählen die Schülerinnen und Schüler ihren Sportkurs mit zwei unterschiedlichen Kompetenzbereichen. Das Kursangebot variiert.
<b>FITNESS</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben – auch unter Wettkampfbedingungen – auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre Fitness trainieren.</li> <li>- ihr Wohlbefinden steigern.</li> <li>- ihre Ausdauer entwickeln.</li> <li>- einen Cooper-Test oder einen 60min-Lauf absolvieren.</li> <li>- Trainingsprogramme zur Förderung unterschiedlicher Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer) absolvieren.</li> <li>- Trainingsprogramme zur Förderung der Schnellkraft (Intervalltraining, Pyramidentraining etc.).</li> <li>- spielerische Formen und Übungen zur Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination kennenlernen.</li> <li>- ein Fitnessprogramm zu einem bestimmten Thema erstellen und dieses präsentieren.</li> </ul>
<b>SPORTSPIELE/Kleine Spiele</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Schülerinnen und Schüler gestalten erfolgreich Grundsituationen und Wettkampfformen der Sportspiele.</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- in individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Verhaltensweisen in Basketball, Hockey oder Fußball....</li> <li>- in individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Verhaltensweisen in Volleyball, Badminton, Tischtennis oder Tennis <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine spezielle Spielfähigkeit in großen Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspielen entwickeln.</li> <li>- die Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung und Bewegungsoptimierung in den Sportspielen verbessern.</li> </ul> </li> <li>- Praxis und Theorie eines oder mehrerer Sportspiele kennenlernen.</li> </ul>
<b>GYMNASTIK/TANZ</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Schülerinnen und Schüler gestalten tänzerische Choreographien und stellen sich den spezifischen Bewegungskriterien.</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich rhythmisch und/ oder tänzerisch bewegen.</li> <li>- Schrittarten, Sprünge, Schwünge, Armbewegungen, Drehungen in Kombinationen kennenlernen.</li> <li>- Elemente des Tanzes erlernen.</li> <li>- Grundlagentraining (Basic Body Activities, Bodentraining, Standtraining, Bewegung im Raum) durchführen.</li> <li>- freies Gestalten von Bewegungen und Übungskombinationen nach Musik für den Einzelnen, mit Partner oder mit einer Gruppe erfahren.</li> </ul>
<b>RINGEN UND RAUFEN</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Die Schülerinnen und Schüler kämpfen Regel- und Wettkampfgerecht mit- und gegeneinander.</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen und Erscheinungsformen der körperlichen Auseinandersetzung erfahren (Vertrauen, Gleichgewicht, Fallen).</li> <li>- unterschiedliche Kampfsportarten kennenlernen (Technik, Taktik).</li> <li>- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erfahren.</li> </ul>
<b>ROLLEN UND GLEITEN</b> <i>Grundlegendes Niveau</i>  <i>Die Schülerinnen und Schüler rollen und gleiten sicher und werden spezifischen Kriterien gerecht.</i>	Die Schülerinnen und Schüler sollen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- das Roll- oder Gleitsportgerät (Inline Skates, Waveboards, Rollschuhe) kennenlernen.</li> <li>- sicherheitsrelevante Aspekte zur Ausrüstung und Wartung, Schutzausrüstung und Helmpflicht kennen.</li> <li>- kontrolliert fahren, fallen und bremsen können.</li> <li>- Spielformen erarbeiten und diese ausprobieren.</li> </ul>

<p><b>GERÄTTURNEN</b> <i>Grundlegendes Niveau</i></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler präsentieren allein oder in der Gruppe eine Pflicht- oder Kürübung an unterschiedlichen Geräten und stellen sich turnerischen Bewertungskriterien.</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turnerische Übungselemente an verschiedenen Geräten erlernen.</li> <li>- turnerische Übungsreihen und Turnelemente in variierenden Gerätesituationen (Le Parcours) ausprobieren und bewältigen.</li> <li>- Übungskombinationen und Bewegungen (Einzel- oder Gruppenübung, als Choreographie oder synchron) kreativ gestalten.</li> </ul>
<p><b>LEICHTATHLETIK</b> <i>Grundlegendes Niveau</i></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler werden den leichtathletischen Maßkriterien gerecht.</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koordinative Grundlagen erarbeiten.</li> <li>- leichtathletische Vielfalt kennenlernen.</li> <li>- leichtathletische Grunddisziplinen (Weit- und Hochsprung, Kugelstoß, Sperr- Diskus-, Ballwurf, Hürdensprint und Laufdistanzen) mit den bekannten Techniken (z.B. Hochsprung – Fosburyflop) analysieren und anwenden.</li> <li>- leichtathletische Einzel- und Mannschaftswettkämpfe durchführen.</li> </ul>
<p><b>SCHWIMMEN</b> <i>Grundlegendes Niveau</i></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler bewältigen unterschiedliche Bewegungssituationen und Wettkampfformen im Element Wasser.</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheit- und Wassersicherheitsaspekte kennenlernen.</li> <li>- die unterschiedlichen Schwimmtechniken anwenden können. Dazu gehören auch Starts und Wenden.</li> <li>- schwimmspezifische Einzel- und Mannschaftswettkämpfe regelgerecht durchführen.</li> <li>- unterschiedliche Sprünge vom 1m/3m Brett bewältigen können.</li> </ul>
<p><b>Vereinbarungen</b></p>	
<p><b>Material</b></p>	<p>Angemessene Sportkleidung für die Halle und Unterricht im Freien (ggf. auch für Schwimmen)</p>
<p><b>Leistungsüberprüfung/ Indikatoren</b></p>	<p>Leistungsüberprüfungen finden im Rahmen der gewählten Kurse sportartspezifisch statt. Diese gilt auch für die Wahl eines Fitnessstests. Verpflichtende Klausurersatzleistung (KEL) als theoretischen Anteil pro Schulhalbjahr.</p>
<p><b>angestrebte Methodenkompetenz</b></p>	<p>Selbstständig und strukturiert mit sportlichen Handlungssituationen umgehen können. Erlernen verschiedener Lern- und Lehrmethoden durch z.B. experimentieren, beobachten, nachlesen, nachahmen und anwenden.</p>
<p><b>angestrebte digitale Kompetenzen</b></p>	<p>Erlernen verschiedener digitaler Tools zur Analyse von Bewegungsabläufen (Video-Feedback). Nutzung von Apps zur Erstellung von Wettkampfplänen. Digitale Medien und Technologien effektiv (z.B. zur Erstellung von Lehrvideos) nutzen.</p>