**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 5/6**

**Inhalt: Spielen**

| Pädagogische Perspektive | Inhaltsfeld | Kompetenzen/ Abstufungen | Inhaltsbezogene Kompetenzen* | Zeit | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstechnik |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Leistung<br><br>Kooperation | Spielen | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Bewegungskompetenz***<br>• mit und gegeneinander unter Einhaltung der Regeln spielen<br>• Grundformen der Bewegung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>***Teamkompetenz:***<br>• anforderungsbezogen kooperieren<br>• sich fair verhalten<br>• Konflikte konstruktiv lösen | • ins Ziel treffen, Vorteile herausspielen, Tore/Körbe verhindern, Orientieren im Raum<br>• Mitspieler ins Spiel bringen und aktiv in Spielabläufe einbeziehen<br>• „Wir entwickeln unser Lieblingsspiel“; Spielentwicklung in der Kleingruppe | 39 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Komplexität reduzieren, Kleinfeldspiele bevorzugen, Kooperationsspiele, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielen sammeln, Hinführung zum Zielspiel Basketball, Ballschule, Taktik-Bausteine

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 5/6**

**Inhalt: Bewegen an und mit Geräten**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstechnik |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Körpererfahrung<br><br>Wagnis<br><br>Gestaltung | Bewegen an und mit Geräten | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Bewegungskompetenz:***<br>• Grundformen der Bewegung anwenden und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• Bewegung anforderungsgemäß steuern<br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz:***<br>• Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst helfen und sichern<br>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsbezogen handeln | • Rollen, Springen, Drehen, Landen, Überschläge<br>• Formen des Balancierens und Stützens ausführen<br>• Geräte sachgerecht nutzen<br>• Geräte fachgerecht auf- und abbauen<br>• Entwicklung einer kreativen Gruppenkür im Bodenturnen und der Akrobatik | 18 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Grundlagentechniken des Turnens in Kleingruppen erlernen, selbstständiges Ausprobieren und Bewegungsfinden an Gerätebahnen; z.B. ungewöhnliche Körperlagen, Sprung- und Flugerfahrungen, Spielen mit Schwerkraft und Gleichgewicht beim Balancieren und der Akrobatik etc.

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 5/6**

**Inhalt: Gymnastik und Tanz**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstechnik |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Körpererfahrung<br><br>Gestaltung | Bewegung gymnastisch und tänzerisch gestalten | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Bewegungskompetenz:***<br>• Bewegung kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren<br>• Rhythmen in Bewegung umsetzen<br>***Teamkompetenz:***<br>• anforderungsbezogen kooperieren<br>• anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren | • ausgewählte Bewegungsabläufe im Takt üben, variieren und synchron durchführen<br>• Bewegungen unter Verwendung choreografischer Grundelemente selbst zusammenstellen<br>• Einfache Improvisationsübungen umsetzen, musikalische Wechsel erkennen und bewegungsmäßig reagieren<br>• Räumliche Variation finden<br>• Eine Gestaltung präsentieren | 5 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Durchführung einer Tanzeinheit (z.B. Tanzen wie die Stars), einfache Schrittfolgen eines ausgewählten Tanzes erlernen) Nutzung vielfältiger Bewegungen unter Verwendung von Musik, Erarbeitung eines Improvisationstanzes (z.B. „vertanzte Lyrik“)

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 5/6**

**Inhalt: Laufen, Werfen, Springen**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Metho<br><br>Arbeits<br>nik |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Leistung<br><br>Körpererfahrung<br><br>Gesundheit | Laufen, Werfen, Springen | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>*Bewegungskompetenz:*<br>• Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren<br>• Grundformen der Bewegung bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>*Urteils- und Entscheidungskompetenz*:<br>• Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren<br>• Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen | • In Fang- und Laufspielen ihre Start-, Reaktions- und Beschleunigungs-fähigkeiten optimal ausnutzen<br>• Bewegung in hohem Lauftempo gut koordinieren können<br>• ein- und beidbeiniger Absprung nach Anlauf<br>• Sprungbewegung koordinieren können<br>• leichtathletischer Wettkampf im Rahmen der BUJU verstehen und anwenden<br>• Wurfbewegung koordinieren<br>• Wurf aus 3er-Rhythmus<br>• zielgenau werfen | 10 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Einführung in die Techniken des Werfens und Springens mit Hilfe von Stationsarbeit; Laufspiele, „Laufen ohne Schnaufen“, Knobelsprint, Zeitschätzläufe, Sprünge über Bananenkisten, kleine Kästen etc., Spenden-Lauf

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 5/6**

**Inhalt: Fitness**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode<br><br>Arbeitste<br>ik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gesundheit<br><br>Leistung<br><br>Körpererfahrung | Den Körper trainieren – die Fitness verbessern | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz:***<br>• Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren<br>• Wirkung des Trainings auf den eigenen Körper und das Wohlbefinden erkennen<br>***Bewegungskompetenz:***<br>• Bewegung anforderungsgemäß steuern<br>• Grundformen der Bewegungen im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern | • Funktionales Aufwärmen<br>• Trainingsprinzipien kennenlernen und diese im Training berücksichtigen<br>• Steigerung der Fitness, Körpergefühl entwickeln<br>• Gefühl den „inneren Schweinehund“ zu überwinden<br>• Individuell angemessene Trainingsziele festlegen<br>• Körperreaktionen beachten (z.B. Schwitzen, Muskelkater) | 5 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**
Fitnesszirkel, Vorbereitung auf „Lauf für mehr Zeit“, körperstabilisierende Übungen (z.B. für den Rücken), Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 5/6**

**Inhalt: Kämpfen – Ringen und Raufen**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode<br><br>Arbeitste<br>ik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Wagnis<br><br>Körpererfahrung<br><br>Kooperation | Mit und gegen den Partner kämpfen | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz:***<br>• Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen<br>• Strategien zur Affektbeherrschung bei körperlichen Auseinandersetzungen benennen und anwenden<br>***Teamkompetenz:***<br>• sich fair verhalten<br>• anforderungsbezogen kooperieren | • situationsbezogen fallen und landen<br>• eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen<br>• Kraft angemessen einsetzen<br>• Im partnerschaftlichen abgesprochenen Spiel mit der Kraft angemessen umgehen<br>• Körperkontakt erfahren und zulassen<br>• Regelvorgaben bei körperlichen Auseinandersetzungen einhalten<br>• Schulung der Selbstdisziplin | 3 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**
Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt, Übung zur Schulung von Gleichgewicht und Körperspannung, Schiebe- und Ziehkämpfe, „Kampfmeister“, „KISS“

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 7/8**

**Inhalt: Spielen**

| Pädagogische Perspektive | Inhaltsfeld | Kompetenzen/ Abstufungen | Inhaltsbezogene Kompetenzen* | Zeit | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstech |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Leistung<br><br>Kooperation | Spielen | ***Bewegungskompetenz***<br>• Grundformen der Bewegung an wenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• mit und gegeneinander spielen<br>• Bewegungsanforderungen unter Zeit- und Präzisionsdruck bewältigen<br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz***<br>• Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen<br>• Strategien zur Affektbeherrschung<br>• bei körperlicher Auseinandersetzung situationsbezogen einsetzen<br>***Teamkompetenz***<br>• sich fair verhalten<br>• sportliche Wettbewerbssituationen organisieren und regeln | **Basketball (Vertiefung)**<br>• regelkonformes Dribbeln, Prellen und Führen des Balls<br>• Ausführung elementarer Techniken des Korbwurfs<br><br>**Einführung Handball**<br>• Grundtechniken und –taktiken<br><br>**Einführung Volleyball**<br>• Elementare Spieltechniken<br><br>**Einführung Badminton / TT**<br>• Grundschläge Vorhand / Rückhand<br>• Spieltaktische Probleme situationsangepasst lösen<br><br>• Für das Spiel wichtige Rollen einnehmen und akzeptieren | 20 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Komplexität steigern, Kleinfeldspiele bevorzugen, Kooperationsspiele, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielen sammeln, Vertiefung des Zielspiels Basketball, Anwendung von vereinfachten Regeln zum Spielaufbau

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 7/8**

**Inhalt: Bewegung an und mit Geräten**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstech |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wagnis<br><br>Körper-erfahrung | Bewegen an und mit Geräten | ***Bewegungskompetenz***<br>• Grundformen der Bewegung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• Bewegung kreativ gestalten und präsentieren<br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz***<br>• Bewegungs-und Körpererfahrung reflektieren<br>• Risiken benennen, Gefahren vermeiden<br>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen | **Turnen** an Einzelgeräten<br>• Gestaltungsmöglichkeit für ein Kürprogramm erarbeiten<br>**Akrobatik**<br>• Erproben und gestalten von Partner und Gruppenakrobatik | 10 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**
Bewegungsparcours durchlaufen, Pyramiden aufbauen, Vertrauensübungen,

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 7/8**

**Inhalt: Gymnastik und Tanz**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | Unsere Lernenden können: | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Metho Arbeits nik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gestaltung<br><br>Körper-erfahrung | Bewegung gymnastisch und tänzerisch gestalten | **Bewegungskompetenz:**<br>• Rhythmus in Bewegung umsetzen<br>• Bewegung kreativ und rhythmisch gestalten und präsentieren<br>**Urteils- und Entscheidungskompetenz**<br>• Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren<br>• Bewegungsausführung nach vereinbarten Kriterien beurteilen<br>• Eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen<br>**Teamkompetenz**<br>• anforderungsbezogen kooperieren<br>• Interessen- und Leistungsunterschiede unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen | **Ropeskipping**<br>• Einführung und Erweiterung der Seilspringtechnik<br>• Gestaltung einer Partner- oder Gruppenshow mit dem Seil<br>• Grundsprünge, Partnersprünge und Gruppenübungen üben und gestalten<br>**Tanz** (z.B. Hip-hop, Rock'n Roll)<br>• Grundschritte<br>• Einfache Tanzschrittfolgen<br>• Bewegungsabfolgen entsprechend der eigenen Fähigkeiten ausführen und gestalten | 12 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Schwingen und Springen mit dem Seil, Springen mit Partner, Springen mit mehreren Seilen, Seilshow gestalten, synchrones Bewegen in der Gruppe,

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 7/8**

**Inhalt: Laufen, Werfen, Springen**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | Unsere Lernenden können: | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Metho Arbeits nik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Leistung<br><br><br><br><br><br><br>Gesundheit | Laufen, Werfen, Springen | ***Bewegungskompetenz:***<br>• situationsbezogen fallen und fanden<br>• situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen, Vortrieb erzeugen<br>• Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden<br><br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz***<br>• Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren<br>• Persönliche Ziele setzen, konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung reflektieren<br>***Teamkompetenz***<br>• anforderungsbezogen kooperieren<br>• sich fair verhalten<br>• sportliche Wettbewerbssituationen organisieren und regeln | **Hochprung**<br>• Hinführung zur Floptechnik<br>**Weitwurf**<br>• Verbesserung der Schlagballwurftechnik<br>**Laufen**<br>• Rhythmisierung des Laufens, Verbesserung der Ausdauer<br><br>**Vorbereitung BuJu**<br><br>• Eigene Leistung erfahren und einschätzen<br>• Leistungsbegriff reflektieren | 10 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Reifen- und Kistenbahnen, Zeitschätzläufe, „Biathlon“ (Rabbits), Hinführung Floptechnik (Rabbits),

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 7/8**

**Inhalt: Fitness**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | Unsere Lernenden können: | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Metho Arbeits nik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Körper-erfahrung<br><br>Wagnis<br><br>Leistung | Den Körper trainieren, die Fitness verbessern | **Bewegungskompetenz:**<br>• Ausdauer und Kraftausdauer gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• Bewegungsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck bewältigen<br>**Urteils- und Entscheidungskompetenz**<br>• Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren<br>• Wirkung des Trainings auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden erkennen und Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen<br>**Teamkompetenz**<br>• anforderungsbezogen kooperieren<br>• sich fair verhalten | **Ausdauer**<br>• die Kraftausdauer trainieren und verbessern<br>• Funktionales Aufwärmen<br>• Verschiedene Trainingsmethoden kennenlernen und ausprobieren<br>• Signale des Körpers erkennen und beachten<br>• Nutzen und Gefahren von Ausdauertraining | 8 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**
Circuittraining, Körperstabilisierende Übungen, Kraftstationen, Fitnessmehrkampf, Ausdauerläufe (z.B. Coopertest)

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 7/8**

**Inhalt: Bewegen im Wasser**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | Unsere Lernenden können: | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Metho Arbeits nik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Körper-erfahrung<br><br>Gesundheit | Bewegen im Wasser | **Bewegungskompetenz:**<br>• Grund der Bewegung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• In Beschleunigung gelangen, Vortrieb erzeugen<br>**Urteils- und Entscheidungskompetenz**<br>• Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren<br>• Funktionale Merkmale der Bewegung nennen und beschreiben<br>• Risiken benennen, Wagnisse kontrolliert eingehen<br>**Teamkompetenz**<br>• Anforderungsbezogen kooperieren<br>• Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren | **Schwimmen**<br>• Verbesserung der Brustschwimmtechnik<br>• Einführung Brust- und/oder Rückenkraul<br><br>**Springen**<br>• Fußsprünge vom Brett<br>• Kopfsprünge vom Rand / Brett<br>**Tauchen**<br>• tief und weit | 20 Wo. | | |

**Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:**

Schwimmstaffeln, Ringetauchen, Tauchgarten, Schwimmabzeichen, Partnerübungen zur Verbesserung der Technik

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 8**

**Inhalt: Fahren, Rollen, Gleiten/ Klettern**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | Unsere Lernenden können: | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Metho Arbeits nik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Wagnis<br><br>Körper-erfahrung<br><br>Kooperation | Gleiten auf Schnee<br><br>Gleiten auf dem Wasser<br><br>Klettern | **Bewegungskompetenz:**<br>• Grundformen der Bewegung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• gleiten und schwingen in homogenen Kleingruppentaktik<br><br>**Urteils- und Entscheidungskompetenz**<br>• Bewegungs- und Körpererfahrung reflektieren<br>• Risiken kennen lernen, Wagnisse kontrolliert eingehen<br>• verantwortungsbewusst helfen und sichern<br>**Teamkompetenz**<br>• anforderungsbezogen kooperieren<br>• Leistungunterschiede konstruktiv berücksichtigen | **Schifahren/ Snowboardfahren**<br>• Einführung bzw. Verbesserung der Carve- und Snowboardtechnik<br>• Einführung in das Segeln/Kanufahren | 1 Wo. Fahrt mit sportlichem Schwerpunkt | | |

**Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:**

Gewöhnungsübungen zum Gleiten, Geschicklichkeitsparcours, Fahren in unterschiedlichem Gelände, Sicherheitstraining

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 9/10**

**Inhalt: Spielen**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Meth<br><br>Arbei<br>hnik |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kooperieren<br><br><br><br>Leisten | Spielen (Wettkampf-orientiertes Basketballspiel und Hinführung zum regelgerechten Volleyballspiel)<br><br>Fakultativ: Fußball | <u>Unsere Lernenden können</u><br>***Bewegungskompetenz***<br>• Grundformen der Bewegung anwenden und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• in sportlichen Handlungssituationen (auch wett-kampfbezogen) anforderungsgemäß reagieren<br>• in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden<br>• mit- und gegeneinander spielen<br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz***<br>• Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen<br>• Strategien zur Affektbeherrschung bei körperlicher Auseinandersetzung situationsbezogen einsetzen<br>***Sozialkompetenz***<br>• Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern | • In zielnahen Übungs- und Spielformen die Grundtechniken einsetzen<br>• Spielfähigkeiten erweitern<br>• Technik zur Spieleröffnung erlernen (Volleyball)<br>• Spielverhalten wettkampforientiert gestalten | 24 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**
große Spiele Basketball und Volleyball vertiefen, Einführung in das Positionsspiel, Überzahlspiele, Verhalten 1:1 und Kleingruppentaktik in Angriff und Verteidigung, Kooperation mit Sportvereinen

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 9/10**

**Inhalt: Bewegen an und mit Geräten**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstec |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kooperieren<br><br>Körpererfahrung | Bewegen an und mit Geräten | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Bewegungskompetenz***<br>• Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren<br>• Bewegungsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck bewältigen<br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz***<br>• Risiken benennen, Gefahren vermeiden<br>• Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungs-situationen selbstständig nutzen<br>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln<br>***Teamkompetenz***<br>• anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren | • Selbstständiges Gestalten einer Gerätebahn unter einem thematischen Schwerpunkt (Balancieren, Hangeln, Steigen und Klettern, Stützen, Springen und Drehen; rhythmisches Rollen und Schwingen)<br>• Fakultativ: Grundtechniken am Mini-Trampolin oder Übungsverbindung an einem Gerät | 12 Wo. | | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**
Aufbau von Bewegungslandschaften, Gerätebrennball, RAAbits „Le parcours“

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 9/10**

**Inhalt: Gymnastik und Tanz**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Metho<br><br>Arbeits<br>nik |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Körpererfahrung<br><br>Kooperation | Bewegung gymnastisch und tänzerisch gestalten | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Bewegungskompetenz***<br>• Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren<br>• Rhythmen in Bewegung umsetzen<br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz***<br>• Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen<br>• Methoden zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen<br>***Teamkompetenz***<br>• anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren<br>• Interessens- und Leistungsunterschiede berücksichtigen | • Gestalten einer Partner- oder Gruppenchoreographie<br>• sich körperlich mit und zur Musik ausdrücken | 12 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Aerobic, Erlernen eines Handgeräts (Ball, Seil, Stab, Reifen), Capoeira, Line-Dance, Audruckstanz/Improvisation

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 9/10**

**Inhalt: Laufen, Werfen, Springen**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstec |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Köpererfahrung<br><br>Leistung | Laufen, Springen, Werfen | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>***Bewegungskompetenz:***<br>• grundlegende Möglichkeiten der Fort-bewegung, des Richtungswechselns und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden<br>• Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren<br>***Urteils- und Entscheidungskompetenz***<br>• funktionale Merkmale der gelernten Bewegung unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären<br>• die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden darlegen Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen<br>***Teamkompetenz***<br>• sich fair verhalten | **Kugelstoß**<br>• Kugelstoßtechnik aus dem Stand und Hinführung zur Grundtechnik Angleiten<br>**Laufen**<br>• Schnelles und rhythmusbetontes Laufen über Hindernisse<br>• Kenntnisse über Trainingsmethoden (Intervallläufe, Tempowechselläufe, Fahrtspiel, Hindernislauf) | 18 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**

Vorbereitung BuJu, Staffelspiele, Hürdenbahnen, Bewegungslernen durch Zerlegen in Teilbewegungen

**Fach:** **SPORT** **Jahrgangsstufe: 9/10**

**Inhalt: Fitness**

| **Pädagogische Perspektive** | **Inhaltsfeld** | **Kompetenzen/ Abstufungen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen*** | **Zeit** | Fächerüber-greifend/ -verbindend | Methode/ Arbeitstec |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gesundheit<br><br>Körpererfahrung | Den Körper trainieren, die Fitness verbessern | <u>Unsere Lernenden können:</u><br>**Bewegungskompetenz:**<br>• Kraft und Schnellkraft gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern<br>• Bewegungsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck bewältigen<br>**Urteils- und Entscheidungskompetenz**<br>• die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen<br>**Teamkompetenz**<br>• Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen | **Kraft / Schnellkraft**<br>• Verbesserung der Maximal- und Schnellkraft<br>• Auswirkungen des sportlichen Trainings auf die körperliche Entwicklung<br><br>• Aspekte des präventiven Gesundheitstrainings und der Ernährung | 14 Wo. | | |

**<u>Zugänge/ Gestaltung von Lernwegen:</u>**
geeignete Trainingsformen finden und gemeinsame Trainingsziele setzen