

Gymnasium Andreanum

Schulinternes Curriculum



für die Sekundarstufe I

Stand: 2019

Fachgruppe Sport Gymnasium Andreanum

Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5-10 (Gesamtübersicht)

| Bewegungsfelder | Jahrgang 5 | Jahrgang 6 | Jahrgang 7 | Jahrgang 8 | Jahrgang 9 | Jahrgang 10 |
|---|---|--|---|---|--|---|
| Spiele | Spielerischsituationorientierte allgemeine Ballschule; kleine Spiele zum Pellen, Fangen, Werfen, Vortaktik, Freilaufen, Spielerziehung. Völkerballturnier | Fußball (Schwerpunkt) Fußballturnier | 1 Rückschlagspiel (Tischtennis oder Badminton). Alternativ 1 weiteres Zielschußspiel (BaBa/HaBa). | Floorball (Schwerpunkt), Volleyball (Pritschen & Baggern). Alternativ 1 weiteres Zielschußspiel (BaBa/HaBa). Floorballturnier | Basketball (Schwerpunkt) und 1 Endzonenspiel (Ultimate, Flagfootball, Touch-Rugby). Basketballturnier | Volleyball (Schwerpunkt) und 1 Rückschlagspiel (Tischtennis oder Badminton). Volleyballturnier |
| Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen | Grundfertigkeiten Grundschwimmarten: Brustschwimmen, Einführung Kraulschwimmen, Wassersprünge, Streckentauchen. Wassergewöhnung, Kontrastaufgaben. | | | | Vertiefung der Grundfertigkeiten und Grundschwimmarten. Einführung Delphin, Wenden, Rettungsschwimmen. | |
| Turnen und Bewegungskünste | Allgemeine turnerische Bewegungserfahrungen: Rollen, Balancieren, Stützen, Klettern, Springen und weitere. Akrobatik. | | Entwicklung turnerischer Bewegungsfertigkeiten an Geräten. BJ Turnen | Entwicklung, Festigung und Ergänzung turnerischer Bewegungsfertigkeiten (Parkour) | | Vertiefung, Festigung und Ergänzung turnerischer Bewegungsfertigkeiten an Geräten und von Bewegungskünsten (z.B. Salto, Handstützüberschlag, Flick-Flack) |
| Gymnastisches und tänzerisches Bewegen | Allgemeine Rhythmus- und Koordinationsschulung. Grundformen Gehen, Laufen, Drehen, Federn, Hüpfen, Springen im Rahmen der Erwärmung. | | Einführung von tänzerischen Bewegungsfertigkeiten (Entwicklung einer Kür unter Berücksichtigung der Kriterien Raum, Zeit, Dynamik) | | Weiterentwicklung der tänzerischen Bewegungsfertigkeiten. Gambol Jump oder Step Aerobic, Jump Style, Ropeskipping, HipHop mit Feedback | |
| Laufen, Springen, Werfen | | Hinführung zu den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. Ausdauerschulung und Staffeln. | Festigung leichtathletischer Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. | Festigung leichtathletischer Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. Neu: Hochsprung. | | Verbesserung leichtathletischer Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. Neu: Stoßen, Schleudern. |
| Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten | Rollbrett, Schlittschuhlaufen (Eiszeit), Beschleunigen, Bremsen, Kurven fahren | | Fakultativ Tagesausflug: z.B. Fahrrad, Schlittschuh, Inliner, Rodeln, Skifahren; In Klasse 7 oder 8: Spin-Stop, T- Stop, Übersetzen, Fahren mit Musik (Choreographie), Hockey | | Schulschifahrt | |
| Kämpfen | | Partnerkämpfe. Kämpfen am Boden. Kämpfen an Gegenständen. Kämpfen um Raum. kooperative Spiele Vertrauensspiele z.T. im Rahmen der Erwärmung. | | Weiterentwicklung Partnerkämpfe. Falltechniken Judorolle Haltegrifftechniken Kämpfen im Stand Judowürfe (z.B. O-goshi) | | |

Jahrgang

5

Spielen

| <p align="center">Angestrebte Kompetenzen</p> <p align="center">Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p align="center">Mögliche Themen</p> |
|---|---|
| <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel. • wenden elementare Spielregeln an. • entwickeln, organisieren und leiten Spiele (MeK). • verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht (MeK). • wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an. • wenden einfache taktische Maßnahmen an. • setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um (SaK/SoK) <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair (SoK). • lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte (SoK). • reflektieren Lernprozesse (SeK). <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen. • erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese. | <p>Spielerisch-situationsorientierte allgemeine Ballschule; kleine Spiele zum Prellen, Fangen, Werfen (Schwerpunkt Völkerball).</p> <p>„Bälle bewegen“: Grundsituationen (Taktik und Technik): Ball annehmen, Ball sichern, Ball abgeben, Ball erobern, Ball final verwerten (Tor, Touchdown, Korb, etc.) Vermittlung anhand adäquater Spielformen.</p> <p>Ein „kleines“ Spiel mit Regeln entwickeln, nach ihnen spielen und darüber reflektieren.</p> <p>Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.</p> |

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik• führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus• schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage• vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um• orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort• übernehmen Verantwortung für sich und andere• gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/ des Partners um | <p>Grundfertigkeiten, Wassergewöhnung, Grundschwimmarten: Brustschwimmen (Gleiten), Kraulschwimmen, Transportstaffel; Springen: Kopfsprung, versch. Fußsprünge</p> <p>Streckentauchen</p> <p>Kontrastaufgaben</p> |

Turnen und Bewegungskünste

| <p style="text-align: center;">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p style="text-align: center;">Mögliche Themen</p> |
|---|--|
| <p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einen vorgegebenen Gerätebahn • präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/ dem Partner • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen (MeK). • setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/ des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander (SoK/SeK). <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauen Geräte und Gerätesicherung sachgerecht auf • Wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellung (MeK). • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner (SoK). • reflektieren Lernprozesse (SeK). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungserfahrungen: Rollen, Springen, Balancieren, Stützen, Klettern, Schwingen, Körperspannung, Akrobatik 2. Kernthemen des Turnen (normierte Bewegungen): <ul style="list-style-type: none"> <u>Bodenturnen:</u> Rolle vorwärts, Handstand, Rad, Radwende, (Rolle rw. fakultativ) <u>Reck:</u> Unterschwing, Felgabzug, Felgaufschwung, (Felgumschwung), Mühlumschwung, Überspreizen <u>Schwebebalken:</u> Balancieren, einfache Drehungen, Sprünge, Ausfallschritt, Standwaage, einfache Auf- und Abgänge <u>Sprung:</u> Grätsche über den Bock, Hockwende über den Kasten, Hocke am Kasten quer (mit weitem Brettabstand) <u>Stufenbarren:</u> Aufschwung vom unteren an den oberen Holm, Hockwende über den oberen Holm, hohe Wende <p><u>Parallelbarren</u> <u>Schwungringe</u>, Trapez, Taue <u>Minitrampolin</u></p> |

Gymnastisches und tänzerisches Beweg

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|--|
| <p>Erlernen der gymnastischen Grundformen gehen, laufen, federn, hüpfen, springen u.a.</p> <ul style="list-style-type: none">• führen Bewegungen rhythmisch aus.• setzen Rhythmus in Bewegung um.• führen Grundbewegungsformen mit Material/ Gerät aus.• erkennen unterschiedliche Rhythmen.• kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein. | <p>Im Rahmen der Erwärmung:</p> <p>Hopserlauf, Nachstellschritte, Pferdchensprung, Schrittsprung etc zu Musik ausführen</p> <p>Seilspringen oder Rope Skipping als mögliches rhythmisches Bewegen mit Gerät</p> <p>Ball rhythmisch prellen und mit verschiedenen Laufarten verknüpfen</p> |

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• bewegen sich kontrolliert auf Inline- Skates fort• ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen• stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein• gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um• erkennen die Notwendigkeit vereinbarter Sicherheitsregeln• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (z.B. Skifahrt, Wandertag, Klassenfahrt) | <p><u>Mögliche Geräte</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Rollbrett (Erlangen eines Rollbrettführerscheins)• Inline Skates <p><u>Bewegungen zum Rollen und Gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Beschleunigen• Bremsen• Kurven fahren <p>Fakultativ:</p> <p><u>Rollen und gleiten in öffentlichen Räumen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Fahren auf dem Schulhof <p><u>Sicher rollen und gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Falltechniken• Spiele zum Fallen• Schutzausrüstung |

Jahrgang

6

Spiele

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|--|
| <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none">• wenden elementare Spielregeln an.• entwickeln, organisieren und leiten Spiele (MeK).• wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an.• wenden einfache taktische Maßnahmen an.• setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um (SaK/SoK) <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none">• spielen fair.• spielen mannschaftsdienlich.• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.• verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair (SoK).• lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte (SoK).• reflektieren Lernprozesse (SeK). <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none">• spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichter-entscheidungen.• erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese. | <p>Vorbereitung auf die „Großen Spiele“ über Turmball (Basketball), Burgball (Handball) und Ball über die Schnur (Volleyball). Ggf. kann auch Fußball oder ein Endzonenspiel noch thematisiert werden.</p> |

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• schwimmen 15 Minuten ausdauernd• schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage• transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um• präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett• wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an• gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um• nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen• erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend | <p>Weiterführung der Grundfertigkeiten und Grundschwimmarten insbesondere Rückenschwimmen</p> <p>Ausdauerschwimmen</p> <p>Transportstaffel</p> <p>Springen vom 1-Meter-Brett</p> <p>Rettungsschwimmen</p> <p>Kontrastaufgaben</p> <p>Fakultativ:</p> <p>Einführung verschiedener Starts und Wenden</p> |

Laufen, Springen, Werfen

| <p style="text-align: center;">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p style="text-align: center;">Mögliche Themen</p> |
|---|--|
| <p>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Unter-gründe und Bedingungen anpassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung mind. 25 min. am Stück • schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein <p>Auf kurzer Strecke schnell laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo (50 Meter) • erproben unterschiedliche Starttechniken • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken <p>Weit werfen bzw. stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Schlagball und / oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage mit der rechten und der linken Hand mögl. weit • beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen. <p>In die Weite und Höhe springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit • erproben unterschiedliche Sprungformen • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Weitsprungtechniken • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Weitsprungtechniken | <p>Hinführung zu den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. Ausdauer-schulung</p> <p><u>Auf kurzer Strecke schnell laufen und sprinten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprint- und Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß, Nummernwettlauf, Brückenwächter, Komm mit Lauf weg, Zeitungslauf, Schattenlauf, Reifen füllen etc.) - Handicapstart oder Zugpferd zur Beschleunigungsverstärkung des Hochstarts <p><u>Hindernisse in variablen gleichmäßigen Rhythmen überlaufen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf - ABC mit Hindernissen (Bananenkartons, Bänke, Reifen) <p><u>Weit werfen bzw. stoßen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Wurfgeräte (Medizinball, Schlagball, Tennisball, Handball etc.) und ihre Flugeigenschaften testen - Technik für einen weiten Wurf erproben - Würfe mit und ohne Anlauf, beidhändig von unten und über Kopf, Würfe mit dem linken und rechten Arm, frontaler Wurf oder Schrittstellung - Festlegung der Wurfkriterien - Spielformen: Zonenwerfen, Abpraller gegen die Wand; Wie oft muss ich mit den genannten Bällen werfen, um das Ende einer Hallenhälften zu erreichen? <p><u>In die Weite springen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik für einen weiten Sprung erproben. - beidbeinige, einbeinige Absprünge, Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf usw. - Übungen zur Anlaufgestaltung, Absprung , Flugphase und Landung |

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• bewegen sich kontrolliert auf Inline- Skates fort• ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen• stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein• gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um• erkennen die Notwendigkeit vereinbarter Sicherheitsregeln• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (z.B. Wandertag, Klassenfahrt) | <p><u>Mögliche Geräte</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Rollbrett (Erlangen eines Rollbrettführerscheins)• Inline Skates <p><u>Bewegungen zum Rollen und Gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Beschleunigen• Bremsen• Kurven fahren <p>Fakultativ:</p> <p><u>Rollen und gleiten in öffentlichen Räumen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Fahren auf dem Schulhof <p><u>Sicher rollen und gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Falltechniken• Spiele zum Fallen• Schutzausrüstung |

Kämpfen

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein• kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen• kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander• übernehmen Verantwortung für sich und andere• kennen und beachten Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander• beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner• setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein• gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/ des Partners um.• reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung)• nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen | <p><u>Kooperationsbereitschaft/ Vertrauen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• kooperative Spiele• Vertrauensspiele• Vereinbarung von Sicherheitsregeln <p><u>Sicheres Fallen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Falltechniken• Thematisierung des Unterschiedes zwischen einem Fall und einem Sturz <p><u>Kämpfen am Boden</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Kämpfen um Gegenstände• Kämpfen um Raum• Kämpfen gegen die Rückenlage <p><u>Kämpfen im Stand</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Schieben/ Ziehen; Kämpfen um Raum• Durchführung einfacher Wettkämpfe |

Jahrgang

7

Spiele

| <p style="text-align: center;">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p style="text-align: center;">Mögliche Themen</p> |
|---|---|
| <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. • verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. • spielen unterschiedliche Sportspiele. • wenden sportspielspezifische Techniken an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an. • Verstehen Spielprozesse <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. | <p>Schwerpunkt Fußball (Vorbereitung auf das Fußball-Turnier). Mgl. Inhalte: Ballkontrolle, Passen, Torschuss, Dribbling (Technik) Angriffs- und Abwehrverhalten, Freilaufen und Decken (Taktik)</p> <p>Je nach Hallensituation entweder Tischtennis oder Badminton.</p> <p>Tischtennis Mgl. Inhalte: Erlernen (mindestens) eines Aufschlages Rotationserfahrungen sammeln (ggf. Topspin/Schupf) Verbesserung der Spielfähigkeit</p> <p>Badminton Mgl. Inhalte: Erlernen von kurzen und langen Aufschlägen Clear & Drop Verbesserung der Spielfähigkeit</p> <p>Alternativ 1 weiteres Zielschussspiel oder Endzonenspiel</p> |

Turnen und Bewegungskünste

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|--|---|
| <p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none">• verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einen vorgegebenen Gerätebahn• präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/ dem Partner• erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen (MeK).• setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/ des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander (SoK/SeK). <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none">• bauen Geräte und Gerätesicherung sachgerecht auf• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellung (MeK).• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner (SoK).• reflektieren Lernprozesse (SeK). | <p>Weiterführen der Kernthemen aus Jahrgang 5.</p> <p>Vorbereiten auf die BJS Turnen (Ende 1. Halbjahr).</p> <p>Verbinden und präsentieren von drei Bewegungsfertigkeiten am Boden (Schwebebalken, Stufenbarren, Reck).</p> |

Gymnastisches und tänzerisches Bewegten

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|--|
| <p>Erlernen und Wiederholen gymnastisch-tänzerischer Grundformen; Gestalten und Präsentieren einer Gruppenchoreografie etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um.• präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin bzw. den Partner.• beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.• besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. | <ul style="list-style-type: none">• Die Fortbewegungsarten Gehen, Laufen, Federn, Schwingen und Springen sowie die Formen Hopslerlauf, Nachstellschritte, Pferdchensprung, Schrittsprung etc. zu Musik ausführen.• Erlernen einer Bewegungsfolge nach Musik.• Seilspringen oder Rope Skipping als mögliches rhythmisches Bewegen mit Gerät.• Ball rhythmisch prellen und mit verschiedenen Laufarten verknüpfen (s. auch „Ballcorobics“).• Schwingen, Rollen, Werfen und Hüftschwung mit dem Reifen.• Kriterien zur Umsetzung und Beurteilung einer Präsentation kennenlernen.• Eigene Choreografien entwerfen und präsentieren. |

Laufen, Springen, Werfen

| <p style="text-align: center;">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p style="text-align: center;">Mögliche Themen</p> |
|--|--|
| <p>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Unter-gründe und Bedingungen anpassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung • beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit <p>Auf kurzer Strecke schnell laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo (50 Meter) • erproben verschiedene Starttechniken und wenden den Tiefstart in Grobform an • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. <p>In die Weite springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • legen ihren individuellen Anlauf beim Weitsprung fest • springen in einer Wettkampftechnik (in Grobform) weit • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Weitsprungtechniken • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Weitsprungtechniken | <p>Festigung leichtathletischer Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. Einführung Hindernislauf</p> <p><u>Auf kurzer Strecke schnell laufen und sprinten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprint- und Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß, Nummernwettlauf, Brückenwächter, Komm mit Lauf weg, Zeitungslauf, Schattenlauf, Reifen füllen etc.) - Handicapstart oder Zugpferd zur Beschleunigungsverstärkung des Hochstarts <p><u>Hindernisse in variablen gleichmäßigen Rhythmen überlaufen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf - ABC mit Hindernissen (Bananenkartons, Bänke, Reifen) - Einführung des Drei- und Fünfschrittrhythmus <p><u>In die Weite springen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik für einen weiten Sprung erproben. - beidbeinige, einbeinige Absprünge, Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf usw. - Übungen zur Anlaufgestaltung, Absprung , Flugphase und Landung <p>Fakultative Elemente: Staffellaufen; Orientierungslaufen</p> |

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• führen einfache Tricks auf Inline- Skates aus• lernen ein weiteres rollendes Gerät kennen (z. B. Skateboard, Waveboard, Longboard, Cityroller)• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein• gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um• erkennen die Notwendigkeit vereinbarter Sicherheitsregeln• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum• bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort• erkennen die Notwendigkeit vereinbarter Sicherheitsregeln• erläutern komplexe Bewegungsanforderungen• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (z.B. Skifahrt, Wandertag, Klassenfahrt) | <p><u>Bewegungen zum Rollen und Gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spin Stop• Übersetzen <p><u>Rollen und gleiten in öffentlichen Räumen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Fahren im Skatepark• Schulausflug: Fahrrad, Schlittschuh, Inliner,... <p><u>Sicher rollen und gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Schutzausrüstung <p>Fakultativ:</p> <p><u>Choreographie</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Gruppenelemente• Einsatz von Musik <p><u>Große Spiele auf rollenden und gleitenden Geräten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Hockey• Fußball |

Jahrgang

8

Spielen

| <p align="center">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p align="center">Mögliche Themen</p> |
|--|--|
| <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. • verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. • spielen unterschiedliche Sportspiele. • wenden sportspielspezifische Techniken an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an. • Verstehen Spielprozesse <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. • beurteilen die Rolle des Schiedsrichters. | <p>Schwerpunkt Floorball (Vorbereitung auf das Floorball-Turnier) Mgl. Inhalte: Ball- und Schlägerkontrolle, Passen, Spiel mit Bande, Torschuss, Dribbling (Technik) Angriffs- und Abwehrverhalten, Freilaufen und Decken (Taktik) Spielspezifische Regeln</p> <p>Volleyball Mgl. Inhalte: Einführung ins Baggern und Pritschen, Aufschlag von unten (Technik) Positionswechsel, Angriffs- und Abwehrverhalten, Spielaufbau (Taktik) Spielspezifische Regeln</p> <p>Alternativ 1 weiteres Zielschussspiel oder Endzonenspiel</p> |

Turnen und Bewegungskünste

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|--|
| <p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none">• präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an eine vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück• beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (MeK).• wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (MeK). <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none">• bauen Geräte und Gerätesicherung sachgerecht auf• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellung (MeK).• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner (SoK).• reflektieren Lernprozesse (SeK). | <p>Entwicklung, Festigung und Ergänzung turnerischer Bewegungsfertigkeiten an Geräten und von Bewegungskünsten, Übungsverbindungen , Parkour Akrobatik Fortführung</p> |

Laufen, Springen, Werfen

| <p style="text-align: center;">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p style="text-align: center;">Mögliche Themen</p> |
|---|---|
| <p>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Unter-gründe und Bedingungen anpassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung • beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit • erläutern die Dauer- und Intervallmethode als Trainingsmethode der aeroben Ausdauerentwicklung und wenden sie an <p>Weit werfen bzw. stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik (Grobform) möglichst weit • erproben Alternativen zum Schlagwurf (z. B. „Schocken“, „Stoßen“ und „Drehwerfen“) • Einführung Schleuderball • vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander <p>In die Höhe springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • legen ihren individuellen Anlauf beim Hochsprung fest • springen in einer Wettkampftechnik (in Grobform) hoch • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hochsprungstechniken • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hochsprungstechniken | <p>Festigung leichtathletischer Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. Einführung Hindernislauf</p> <p><u>Auf kurzer Strecke schnell laufen und sprinten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprint- und Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß, Nummernwettlauf, Brückenwächter, Komm mit Lauf weg, Zeitungslauf, Schattenlauf, Reifen füllen etc.) - Handicapstart oder Zugpferd zur Beschleunigungsverstärkung des Hochstarts <p><u>Weit werfen bzw. stoßen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Wurfgeräte (Medizinball, Schlagball, Tennisball, Handball etc.) und ihre Flugeigenschaften testen - Technik für einen weiten Wurf erproben - Würfe mit und ohne Anlauf, beidhändig von unten und über Kopf, Würfe mit dem linken und rechten Arm, frontaler Wurf oder Schrittstellung - Festlegung der Wurfkriterien - Spielformen: Zonenwerfen, Abpraller gegen die Wand; Wie oft muss ich mit den genannten Bällen werfen, um das Ende eines Hallendrittels zu erreichen? <p><u>In die Höhe springen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik für einen hohen Sprung erproben. - beidbeinige, einbeinige Absprünge, Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf usw. - Übungen zur Anlaufgestaltung, Absprung, Flugphase und Landung <p>Fakultative Elemente: Staffellaufen; Orientierungslaufen</p> |

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• führen einfache Tricks auf Inline-Skates aus• lernen ein weiteres rollendes Gerät kennen (z. B. Skateboard, Waveboard, Longboard, Cityroller)• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein• gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um• erkennen die Notwendigkeit vereinbarter Sicherheitsregeln• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum• bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort• erkennen die Notwendigkeit vereinbarter Sicherheitsregeln• erläutern komplexe Bewegungsanforderungen• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (z.B. Skifahrt, Wandertag, Klassenfahrt) | <p><u>Bewegungen zum Rollen und Gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spin Stop• Übersetzen <p><u>Rollen und gleiten in öffentlichen Räumen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Fahren im Skatepark• Schulausflug: Fahrrad, Schlittschuh, Inliner,... <p><u>Sicher rollen und gleiten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Schutzausrüstung <p>Fakultativ:</p> <p><u>Choreographie</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Gruppenelemente• Einsatz von Musik <p><u>Große Spiele auf rollenden und gleitenden Geräten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Hockey• Fußball |

Kämpfen

| <p style="text-align: center;">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p style="text-align: center;">Mögliche Themen</p> |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen • kennen grundlegende Regeln des Judo- Kampfes und kämpfen nach diesen Regeln • führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch • übernehmen Verantwortung für sich und andere. • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander • reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/ des Partners. • wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an • reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/ des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen • reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein | <p><u>Kooperationsbereitschaft/ Vertrauen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kooperative Spiele • Vertrauensspiele <p><u>Sicheres Fallen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Falltechniken • Kriterien sicheres Fallen • Judorolle <p><u>Kämpfen am Boden</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen gegen die Rückenlage • Haltegrifftechniken <p><u>Kämpfen im Stand</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Judowürfe (z.B. O-goshi) • Kämpfe nach Regeln |

Jahrgang

9

Spielen

| <p align="center">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p align="center">Mögliche Themen</p> |
|---|--|
| <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen. • reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. • wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. • reflektieren Spielprozesse. <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus. | <p>Schwerpunkt Basketball (Vorbereitung auf das Basketball-Turnier)</p> <p>Mgl. Inhalte: Ballkontrolle, Passen, Korbwurf, Korbleger, Dribbling (Technik) Angriffsverhalten (give & go, fastbreak), Abwehrverhalten, Rebound, Freilaufen und Decken, Spielpositionen (Taktik) Spielspezifische Regeln</p> <p>1 Endzonenspiel (Ultimate, Flagfootball, Rugby)</p> <p>Mgl. Inhalte: Einführung in die spielspezifischen Techniken Einführung in die spielspezifische Taktik Spielspezifische Regeln</p> |

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik• geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen• schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbstgewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden• schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung• stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um• tauchen mindestens 10 Meter weit• reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens• transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher• demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung• springen mit einem oder mehreren Partnern synchron• kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung• erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln | <p>Vertiefung der Grundfertigkeiten und Grundschwimmarten</p> <p>Zeitschwimmen</p> <p>Tauchen</p> <p>Einführung Delphin</p> <p>Synchronspringen (vom Beckenrand oder Startblock)</p> <p>Selbstretten und Rettungsschwimmen</p> |

Gymnastisches und tänzerisches Bewegten

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|---|
| <p>Kennenlernen der Gestaltungskriterien Zeit, Raum und Dynamik; auf der Grundlage der Gestaltungskriterien ein Thema gestalten, präsentieren und beurteilen.</p> <ul style="list-style-type: none">• gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln.• präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.• interpretieren ein Thema.• berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran.• besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. | <ul style="list-style-type: none">- Erlernen Bewegungen mit Hilfe der Faktoren Raum, Zeit und Dynamik (z.B. Zeit: langsames (Zeitlupen-) und schnelles (Zeitraffer-) Laufen, Einfrieren der Bewegung (Freeze), Kontrastierung dieser Elemente; Raum: unterschiedliche Levels (hoch, mittel, tief); Dynamik: Bewegungen mit viel und wenig Körperspannung ausführen.- Schrittkombinationen mit Drehungen und Sprüngen erlernen.- Einzel- Partner- und Gruppenimprovisationen. Einsetzen verschiedener Handgeräte wie Ball, Reifen und Seil.- Seilspringen oder Rope Skipping als mögliches rhythmisches Bewegten mit Gerät- Ball rhythmisch prellen und mit verschiedenen Laufarten verknüpfen (s. auch „Ballcorobics“).- Schwingen, Rollen, Werfen und Hüftschwung mit dem Reifen.- Springen und Schwingen mit dem Seil.- Kriterien zur Umsetzung und Beurteilung einer Präsentation kennenlernen.- Eigene Choreografien entwerfen und präsentieren. |

Jahrgang

10

Spiele

| <p align="center">Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene</p> | <p align="center">Mögliche Themen</p> |
|---|---|
| <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen. • wenden komplexe Regeln an • reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. • wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst. • reflektieren Spielprozesse. <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus. • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit. | <p>Schwerpunkt Volleyball (Vorbereitung auf das Volleyball-Turnier) Mgl. Inhalte: Verbesserung im Baggern und Pritschen, Aufschlag von oben, Smash & Block (Technik) Optimierung von Angriffs- und Abwehrverhalten, Spielaufbau (Taktik) Spielspezifische Regeln</p> <p>Je nach Hallensituation entweder Tischtennis oder Badminton.</p> <p>Tischtennis Mgl. Inhalte: Aufschlagvariationen Topspin, Schupf, Block (Technik) Verbesserung der Spielfähigkeit, Doppeltaktik</p> <p>Badminton Mgl. Inhalte: Verbesserung von Clear & Drop, Smash Verbesserung der Spielfähigkeit, Doppeltaktik</p> |

Turnen und Bewegungskünste

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|---|--|
| <p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none">• präsentieren unter einer vorgegeben Themenstellung eine selbst entwickelte Kür.• interpretieren die vorgegeben Themenstellung (MeK).• wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (MeK). <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none">• bauen Geräte und Gerätesicherung sachgerecht auf• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellung (MeK).• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner (SoK).• reflektieren Lernprozesse (SeK). | <p>Vertiefung, Festigung und Ergänzung turnerischer Bewegungsfertigkeiten an Geräten und von Bewegungskünsten (z.B. Salto, Handstützüberschlag, Flick-Flack)</p> |

Laufen, Springen, Werfen

| Angestrebte Kompetenzen Inhaltbezogene und prozessbezogene | Mögliche Themen |
|--|--|
| <p>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</p> <ul style="list-style-type: none">• laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd• setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen <p>Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten</p> <ul style="list-style-type: none">• laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo (50m bzw. 100m)• wenden den Tiefstart an• vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken <p>Weit werfen bzw. stoßen</p> <ul style="list-style-type: none">• werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen• analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen <p>In die Weite und Höhe springen</p> <ul style="list-style-type: none">• demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung in Grobform• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.• beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken | <p>Festigung und Verbesserung, ggf. Ergänzung leichtathletischer Disziplinen Laufen, Werfen, Springen.</p> <p>Neu: Kugelstoßen als Leistungsstoßen</p> <p>Fakultative Inhalte: Staffellaufen Weitsprung und Dreisprung Speerwerfen und/oder Diskus</p> |