

Klassenstufe 9

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern, • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen, • beim Laufen eine Langzeitausdauerleitung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig für die Verbesserung der 	<p>Leichtathletik</p> <p>Schwerpunkte:</p> <p>Kugelstoßen mit 3kg (w) bzw. 4kg (m)</p> <p>75m, 800m (weiblich) /1000m (männlich)</p> <p>Ausdauerleistung von 30 min</p>	8	<p>Intervallläufe, Fahrtspiele, Staffeln</p> <p>Arbeit mit Medizinbällen</p>	

<p>Leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.</p> <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen. 			
---	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- 75m-Sprint, 1000m (männlich) bzw. 800m (weiblich)
- Kugelstoßen: Leistungs- und Techniknote
- Ausdauerleistung von 30min

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, • das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit 	<p>Badminton</p> <p>Grundschlagtechniken Smash, Clear (Überkopf, Unterhand), Drop</p> <p>Einzel/Doppel</p> <p>Regelkenntnisse</p>	8	Drill-Übungen, Turnierformen ("King of the Court", etc.)	

beurteilen • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen				
---	--	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- Technikübung mit Partner: Clear – Drop – kurzer Ball – Clear (“lang-kurz-kurz-lang”)
- Spielnote

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren • das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern • konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern • spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden 	<p>Volleyball</p> <p>Vom 2:2 zum 4:4 (Mini-Volleyball)</p> <p>Grundtechniken Bagger/Pritschen</p> <p>Aufschlag</p> <p>Angriffsschlag (Grobform)</p>	8	<p>Ballgewöhnungsübungen,</p> <p>1 mit 1, 1:1, 2 mit 2, 2:2, 3 mit 3, 3:3, 4 mit 4, 4:4</p> <p>Turnierformen ("King of the Court", etc.)</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen 				
--	--	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- Techniknote: Bagger und Pritschen mit Partner im 2 mit 2
- Spielnote: Mini-Volleyball
- Aufschläge: beispielsweise 6 Aufschläge ins Feld

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entspreche Prozesse funktionsgerecht planen • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten • grundlegende Methoden zur Verbesserung psychophysischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen 	<p>Gesundheits- und Fitnesserziehung</p> <p>gesundheitsorientiertes Krafttraining durch Zirkeltraining</p> <p>Entspannungstechniken</p> <p>Ausdauerlauf (vgl. 30-min-Lauf in Leichtathletik)</p> <p>Reflexion von Trainingsprozesse</p>	8	<p>Training mit dem eigenen Körpergewicht, Zirkeltraining, Freiwillige Kurzreferate zu Entspannungstechniken, Entspannung vs. Belastung,</p>	

<p>Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen</p> <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen • gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen 			
--	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- Engagement, Leistungsbereitschaft und Umsetzung der Anforderungen
- Freiwillige Referate zu vorher abgesehenen Themen

Klassenstufen 10

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. 	<p>Leichtathletik</p> <p>Leichtathletik (Hochsprung), Laufschulung (Cooper/Ausdauer-Test)</p> <p>selbständige Organisation und Durchführung verschiedener Trainingsformen</p> <p>Reflexion des eigenen sportlichen Handelns</p> <p>Erwerb von theoretischen Kenntnissen (z.B.: wie verbessere ich spezifische Fertigkeiten)</p> <p>Vermittlung einfacher trainingswissenschaftlichen Kenntnisse</p>	8	<p>individuelle Gestaltung und Reflexion von spielerischen Ausdauertrainingsmethoden</p> <p>Laufschulung (unterschiedliche Distanzen/ Intensitäten)</p> <p>das Springen vielfältig erfahrbar machen (Beispiel Straddle)</p> <p>Wettkampf als besondere sportliche Situation</p>	<p>- die theoretische Unterfütterung kann individuell unterschiedlich umgesetzt werden und ist nicht zwingend in Form eines Lerntagebuchs zu benoten. Relevant ist es vielmehr, den Schülerinnen und Schülern ein praxisnahes Handlungswissen zu den jeweiligen Disziplinen zu vermitteln.</p>

Leistungsüberprüfung:

- 400m, 800m (weiblich) / 1000m (männlich), Cooper-Test (12min)
- Hochsprung (Technik/Höhe)
- Lerntagebuch

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen 	<p>Unihockey</p> <p>Erwerb technischer Fertigkeiten (Pass, Ballannahme, Dribbling, Torschuss)</p> <p>Vermittlung grundlegender individualtaktischer Kompetenzen (Bsp.: Verteidigerverhalten Defensive)</p> <p>Vermittlung gruppentaktischer Kompetenzen (Bsp.: Angriffs-/Defensivsysteme)</p> <p>Regelkunde</p>	8	<p>individuelle Gestaltung von Übungsparcours</p> <p>kleinere Spielsituation zur Komplexitätsreduktion</p> <p>größere Spielsituationen zur gruppentaktischer und kommunikativer Prozesse</p>	<p>Intention soll es dabei nicht sein, das Zielspiel Hockey umzusetzen, sondern über Übungs- und kleinere Spielformen die Grundidee der Sportart zu vermitteln.</p>

Leistungsüberprüfung:

- Technische Fertigkeiten (Pass, Ballannahme, Dribbling, Torschuss)
- Individual- und gruppentaktisches Verhalten anhand einfacher Spielformen

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausfühungskriterien präsentieren. ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. <p>MIK</p> <ul style="list-style-type: none"> Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. 	<p>Gymnastik/ Tanz</p> <p>Vermittlung grundlegender gestalterischer Fähigkeiten</p> <p>Rhythmusschulung</p> <p>Beurteilung sportlicher Leistung auf Basis definierter Kriterien</p> <p>Verbindung von fitness- und tanzspezifischen Elementen</p>	8	<p>lehrer- bzw. schülerzentrierter Erwerb einfacher Schrittfolgen</p> <p>eigenständige Entwicklung von Bewegungsfolgen</p> <p>Integration vertrauter sportlicher Elemente (Bälle, Geräte)</p>	<p>Da keine Stepper vorhanden sind, muss an dieser Stelle mit Turnmatten gearbeitet werden.</p>

Leistungsüberprüfung:

- Individuelle tänzerisch-gestalterische Leistung in einer Gruppen-Choreographie
- Die Choreographie als kollektive Leistung

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausfühungskriterien präsentieren. • Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. 	<p>Geräteturnen/ Bodenturnen</p> <p>Wiederholung grundlegender turnerischer Elemente (Rolle, Handstand, Sprung...)</p> <p>Vermittlung von vertiefenden Fertigkeiten (Rolle am Barren, Radwende, Umschwung am Reck..)</p> <p>Förderung eigenständiger Ideen zu Bewegungsfolgen</p> <p>Reflexion körperlicher Voraussetzungen</p> <p>Akrobatik als Form der Gruppengestaltung</p>	8	<p>Lernzirkel zur Wiederholung einfacher Fertigkeiten</p> <p>Experten-Laien-Modelle zur Schulung neuer komplexer Fertigkeiten</p> <p>Gruppenarbeiten zur Entwicklung akrobatischer Figuren</p>

Leistungsüberprüfung:

- Turnen verschiedener Übungen (Boden, Reck, Barren, Sprung)
- Eigenständige Gestaltung einer Bewegungsfolge (Kriterien beispielsweise: Schwierigkeitsgrad, Kreativität...)