

# **Theodor – Heuss - Gymnasium Wolfsburg**

## **Schulinterner Arbeitsplan im Fach SPORT**

Stand Februar 2018



Theodor-Heuss-Gymnasium  
Martin-Luther-Straße 23  
38440 Wolfsburg

## **Inhalte**

1. Bildungsbeitrag des Faches Sport S.3
2. Allgemeine Hinweise S.4
3. Erwartete Kompetenzen S.5
  - 3.1 Bewegungsfelder S.5
  - 3.2 Allgemeine prozessbezogene Kompetenzen S.6
  - 3.3 Spezifische inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen, jahrgangsweise
    5. Jahrgang S.7
    6. Jahrgang S.12
    7. Jahrgang S.17
    8. Jahrgang S.21
    9. Jahrgang S.25
    10. Jahrgang S.28

## 1. Bildungsbeitrag des Faches Sport

Der Sportunterricht leistet einen unverzichtbaren, nicht austauschbaren Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung und trägt somit zur Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung bei. Er soll bei allen Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass sich kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, positiv auf ihre körperliche, soziale, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fairness, Toleranz, Teamgeist, Leistungsbereitschaft und den Wettkampfgedanken fördern.

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das mehrperspektivische Bewegungshandeln, d.h. die Vermittlung vielfältiger, unmittelbarer Erlebnisse, Erfahrungen und deren reflexive Verknüpfung. Der Sportunterricht ist so zu gestalten, dass die pädagogischen Perspektiven (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern; (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten; (C) Etwas wagen und verantworten; (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen; (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen sowie (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln methodisch in angemessener Weise Berücksichtigung finden und die verschiedenen Facetten des Sporttreibens für alle Schülerinnen und Schüler erlebbar werden. Das pädagogische und fachspezifische Potenzial des Faches für die Kompetenzentwicklung durch körperlich-motorische, sozial-emotionale und kognitive Bildungsprozesse legt es gerade auch unter inklusiver Perspektive nahe, Sportunterricht mehrperspektivisch zu betrachten. Eine kompetenzorientierte Förderung kann somit in der Unterrichtsplanung zu verschiedenen Förderperspektiven innerhalb einer Sportstunde führen.

Als Bewegungsfach leistet Sport einen spezifischen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies umfasst sowohl den motorischen, den kognitiven als auch den sozial-affektiven Bereich.

Über das Bewegungshandeln hinaus leistet das Fach Sport einen zentralen Beitrag zur Ausprägung weiterer Kompetenzen für die Lebensbewältigung und -gestaltung. So bietet der Sportunterricht im fachgemäßen Umgang mit Körperlichkeit verschiedene Möglichkeiten zur Thematisierung von Akzeptanz und Toleranz sexueller Vielfalt. Aufgrund seiner vielfältigen gesellschaftlichen Bezüge, u. a. sozialer, ökonomischer, ökologischer und politischer Phänomene und Probleme, trägt das Fach Sport dazu bei, wechselseitige Abhängigkeiten zu erkennen und Wertmaßstäbe für eigenes Handeln sowie ein Verständnis für gesellschaftliche Entscheidungen zu entwickeln.

Da Sportunterricht auch im Freien auf Außenanlagen und in naturnahen Räumen durchgeführt wird, eignet er sich in besonderem Maße dafür, Themen der Bildung für nachhaltige Entwicklung anzusprechen. Mit dem Erwerb spezifischer Kompetenzen, wie beispielsweise Team- und Kooperationsfähigkeit, die insbesondere im Sportunterricht geschult und erworben werden, leistet das Fach Sport einen wesentlichen Beitrag zur Vorbereitung auf das spätere Berufsleben. Durch das Thematisieren von unterschiedlichen Formen der Fortbewegung findet eine Auseinandersetzung mit dem Aspekt Mobilität statt. Der vielfältige Einsatz unterschiedlicher Medien im Fach Sport erweitert die Medienkompetenz der Schülerinnen und Schüler.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.) Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I. Schuljahrgänge 5-10. Sport. Hannover. 2017. S. 5ff.

Das Kerncurriculum Sport gilt für alle Schulformen des Sekundarbereichs I mit Ausnahme der Förderschule mit dem Schwerpunkt Geistige Entwicklung, deren Schülerinnen und Schüler nach dem Kerncurriculum für den Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung unterrichtet werden.<sup>2</sup>

Schülerinnen und Schüler mit einem Bedarf an sonderpädagogischer Unterstützung im Förderschwerpunkt Lernen werden auf der Grundlage des Kerncurriculums Sport unter Hinzunahme der Materialien für einen kompetenzorientierten Unterricht im Förderschwerpunkt Lernen unterrichtet.<sup>3</sup>

In den Lerngruppen aller Schulformen ist das Leistungsvermögen im Fach Sport in der Regel heterogen. Das Spektrum der motorischen Leistungsfähigkeit ist dabei in allen Schulformen des Sekundarbereichs I ähnlich, weil sich die Schullaufbahnentscheidung hauptsächlich aus den kognitiven, weniger aus den motorischen Leistungen der Schülerinnen und Schüler ergibt. Unterschiede in den motorischen Fähigkeiten, Kenntnissen und Fertigkeiten entstehen vor allem durch die verschiedenen Erfahrungshintergründe der Lernenden im außerschulischen und schulischen Bereich. Grundsätzlich können die Kompetenzen von allen Schülerinnen und Schülern der unterschiedlichen Schulformen erworben werden. Aufgrund der unterschiedlichen kognitiven Voraussetzungen in den verschiedenen Schulformen erwerben sie die prozessbezogenen Kompetenzen auf entsprechend unterschiedlichem Niveau. In einigen Schulformen benötigen sie mehr Anleitung und methodische Hilfen für den Kompetenzerwerb, in anderen dagegen werden kognitive Aspekte verstärkt berücksichtigt. Hier bewältigen die Schülerinnen und Schüler komplexere Aufgaben zunehmend problemorientiert und weitgehend selbstständig. Im Hinblick auf den Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe werden die praktischen Anteile des Sportunterrichts im Verlauf der Schuljahrgänge 5 bis 10 sukzessive mit theoretischen Inhalten verknüpft, womit ein adäquater Beitrag zum wissenschaftspropädeutischen Arbeiten in der gymnasialen Oberstufe geleistet wird. Zugleich werden auch Grundlagen z. B. für die Wahl des sportlichen Schwerpunkts bzw. des 5. Prüfungsfaches Sport geschaffen.

Der Schulsport besteht darüber hinaus nicht nur aus dem Unterrichtsfach Sport, sondern auch aus dem außerunterrichtlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Schule und berücksichtigt – zum Beispiel im Ganztag – die Kooperation mit Sportvereinen und Sportfachverbänden sowie die Talentsichtung und -förderung.

## 2. Allgemeine Hinweise

- Der Fachlehrer hat die Möglichkeit jedes Stoffgebiet um bis zu max. **zwei** Doppelstunden zu erhöhen oder zu reduzieren.
- Die grundlegende Leistungsbewertung wird mit 70% sportmotorisch und 30% sonstige Leistungen (s. Anhang) festgelegt.
- Für Spielsportarten gilt generell die Bewertung eines Technikparcours und der Spielfähigkeit; eine objektive Bewertung darf fakultativ zusätzlich hinzugezogen werden (s. Anhang). Ausnahmen sind gesondert gekennzeichnet.

---

<sup>2</sup> Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.), *Kerncurriculum für den Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung. Schuljahrgänge 1 bis 9. Sport*. Hannover, 2007.

<sup>3</sup> Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.), *Materialien für den kompetenzorientierten Unterricht. Förderschwerpunkt Lernen*. Hannover, 2008.

### 3. Erwartete Kompetenzen

#### 3.1 Bewegungsfelder

Im Fach Sport werden in einem differenzierten Lernprozess prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen in den nachfolgenden **sieben Bewegungsfeldern** von den Schülerinnen und Schülern erworben:

- Spielen,
- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen,
- Turnen und Bewegungskünste,
- Gymnastisches und tänzerisches Bewegen,
- Laufen, Springen, Werfen,
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten,
- Kämpfen.

### **3.2 Allgemeine prozessbezogene Kompetenzen**

#### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse,
- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus,
- geben gezielte Bewegungskorrekturen,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

#### Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,
- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair,
- helfen und sichern im Lern- und Übungsprozess.

#### Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen,
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen,
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele,
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,
- reflektieren Lernprozesse.

### 3.3 Spezifische inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen (Jahrgangsweise)

#### Jahrgang 5

Jg. 5: Bewegungsfeld „Spielen“: 12DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
<b>Volleyball 6DS</b> - Aufschlag von unten - oberes und unteres Zuspiel mit einem Partner - Spielformen 1:1 bis 2:2 - Ballgewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Aufschläge ins gegnerische Feld auf Anzahl (siehe Anlage)*</li> <li>- Technik: Pritschen und Baggern mit einem selbst gewählten Partner *</li> <li>- Spielfähigkeit im Spiel 2:2 im verkürzten Feld*</li> </ul> <p>*alle 3 Leistungskontrollen sind verbindlich</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Strukturelemente und Regeln des Kleinen Spiels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden einfache taktische Maßnahmen an.</li> <li>- wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an.</li> </ul>
<b>Spielen 6DS</b> - Völkerball (Varianten: Bienenkönigin, Schutzenengel, mit Matte, Zwillingsvölkerball) - Kleine Spiele (Parteiballspiele, Turmball, Unihockey etc.) - Entwicklung grundlegender Fähigkeiten für die Sportspiele Handball und Basketball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technikparcours mit dem Ball</li> <li>- Druckpass (Technik)</li> <li>- Spielnote Fair Play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspiels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden elementare Spielregeln an.</li> <li>- Spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen.</li> </ul>

Jg. 5: Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“: 8DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Boden</b> - Rolle vw. - Rolle rw. - Strecksprung - Rad - Handstandaufschwingen	- selbst zusammengestellte Übungsverbindung aus drei Bewegungsfertigkeiten als Einzelleistung (40%)	- erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen.	- verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn. - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.
<b>Sprung</b> - Bock (Grätsche und Hocke)	- Sprung Hocke (20%) - Sprung Grätsche (20%)	- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	- bauen Geräte und Gerätsicherungen sachgerecht auf. - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.
<b>Synchronturnen</b> Erweiterung der Übungsverbindung vom Boden (Bodenübung wird synchron mit PA geturnt)	- Übungsverbindung mit dem Partner (wobei der Schwerpunkt auf der Synchronität liegt) (20%)	- setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander.	- präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner.

Jg. 5: Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: 5DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Ausdauer:</b> Spielerische Ausdauerschulung durch bspw: - Umkehrläufe - Zeitschätzläufe - Minutenläufe - Unterhaltungsläufe - Atem-Schritt-Rhythmusläufe - Biathlon - Orientierungslauf - Laufen mit Hindernissen (Mattenreihen), mit Kleingeräten (Bälle, Reifen)	Mädchen: 800m Jungen: 1000 m (siehe Anlage, Wertetabelle)	- schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein.	- laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.
<b>Werfen (Schlagball)</b> - Wurferfahrung sammeln mit unterschiedlichen Wurfgeräten - Hinführung zum Schlagball  Möglich: - Prellwürfe aus Stand und Bewegung - Hochwürfe - Zielwürfe auf stabile und bewegliche Ziele - Schlagwurf mit und ohne Anlauf - Wurfspiele	- Schlagball (Siehe Anlage, Wertetabelle)	- beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen.	- werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit.

## Jg.5: Bewegungsfeld „Kämpfen“: 5DS

Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Ringen und Raufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen und Fallen</li> <li>- Kämpfe am Boden und im Stand</li> <li>- Kämpfe mit Partner oder in der Gruppe</li> <li>- Kämpfe mit und um Gegenstände anhand vieler Kampfstationen/-spiele</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Regeln und Rituale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitarbeitsnote: besonderes Augenmerk auf Fair-Play/Regeleinhaltung*</li> </ul> <p>*Hinweis: Der sportpraktischen Leistung (Sachnorm) muss eine vorrangige Bedeutung zukommen und wird hier mit 55% gewertet. Der Individualnorm, der Sozialnorm mit dem sozialen und emotionalen Verhalten in der Gruppe werden in diesem Lernfeld eine besondere Bedeutung eingeräumt und werden mit 45% gewertet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten Regeln und Rituale ein.</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere.</li> <li>- gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um.</li> <li>- reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung).</li> <li>- kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander</li> <li>- beachten.</li> <li>- Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.</li> <li>- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.</li> <li>- vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein.</li> <li>- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander.</li> <li>- setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein.</li> </ul>

### Jg. 5: Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“: 1DS

<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>			
<b>Rollen und Gleiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Bewegungen auf unterschiedlichen Geräten ausführen</li> </ul>	Ohne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest.</li> <li>- erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln.</li> <li>- reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort.</li> <li>- ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen.</li> <li>- halten grundlegende Sicherheitsregeln ein.</li> <li>- gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.</li> </ul>

## Jahrgang 6:

Jg. 6: Bewegungsfeld „Spielen“: 5DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
<b>Touch-Rugby</b> - 2-Hand-Touch - Rückpassregel - technische Grundfertigkeiten: Passen/Übergeben, Annehmen, Laufen Möglich: - individual- und mannschaftstaktische Grundlagen: Variantenreiches Passen, Lauf/Passtauschung, Kreuzen, Seitenverlagerung, Gegner binden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passen in der laufenden Reihe</li> <li>- Spielfähigkeit im Spiel 5:5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.</li> <li>- übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft.</li> <li>- reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</li> <li>- erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.</li> </ul>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel.</li> <li>- spielen fair.</li> <li>- spielen mannschaftsdienlich.</li> <li>- setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</li> </ul>

Jg.6: Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: 5DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Weitsprung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Sprunerfahrungen in die Weite (Koordination von Anlauf + Sprung), Absprung</li> </ul> <p>Möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steigesprünge</li> <li>- Hindernissprünge</li> <li>- Hoch-Weitsprünge</li> <li>- Mehrfachsprünge</li> <li>- Differenzsprünge</li> </ul> <p>Zonensprünge</p>	Weitsprung mit Zone (Siehe Anlage, Wertetabelle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> <li>- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erproben unterschiedliche Sprungformen.</li> </ul>
<b>Sprint:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in Spielformen im Unterricht</li> </ul> <p>Möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaktions- und Sprintspiele</li> <li>- Fangspiele</li> <li>- Staffeln</li> <li>- Lauf-ABC</li> <li>- Laufexperimente</li> <li>- Hochstart</li> <li>- Kauerstart</li> <li>- Tiefstart</li> </ul>	50m Hochstart (siehe Anlage, Wertetabelle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo, erproben unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>

Jg.6: Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“: 10DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<p><b>Schwimmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Startsprung vom Startblock</li> <li>- Schwimmtechniken: Brust, Rücken</li> <li>- Schwimmen ohne Pause</li> <li>- Helfen und Retten</li> <li>- Springen und Tauchen <ul style="list-style-type: none"> <li>o orientieren unter Wasser</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik Startsprung mit Übergang in die Schwimmlage (ca. 10m) (Technik vom Startblock = 1 Technik vom Rand = max. Note 2 möglich)</li> <li>- Brust 50m auf Zeit</li> <li>- Technikabnahme Rücken oder Brust fakultativ</li> <li>- Zeit 15min</li> </ul> <p>(Zeiten siehe Anlage, Wertetabelle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage.</li> <li>- erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend</li> <li>- vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.</li> <li>- demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik.</li> <li>- schwimmen 15 Minuten ausdauernd</li> <li>- transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser</li> <li>- wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an</li> <li>- präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett</li> </ul>

Jg. 6: Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“: 6DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Reck</b> - Aufschwung (Pflicht) - Unterschwung (P) - Rückschwung (P) - Umschwung	- Selbstständig zusammengestellte Übungsverbindung aus drei Bewegungsfertigkeiten als Einzelleistung	- erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen.	- bauen Geräte und Gerätsicherungen sachgerecht auf - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.
<b>Schwebebalken</b> - Aufgang - Schritte - Drehungen - Abgänge	- Vorgegebene Übungsverbindung: - 2 Bahnen: aufhocken-1/4 Drehung in der Hocke, Schritt kombination (Pferdchensprung, Schrittsprung), Stand- oder Kniewaage, Abgang (Radwende=1, Hocksprung + Grätschwinkelsprung = max.2, Strecksprung = 3)	- erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen. - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.	- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.

Jg.6: Bewegungsfeld „Gymnastisches und Tänzerisches Bewegen“: 4DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Gymnastik</b> - Gruppenkür mit Musik und Handgerät Ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erstellen eine Kür in Kleingruppe (2-5 Personen) mit Handgerät (Ball, Seil) Länge: 1-1:30min</li> <li>- Kriterien: Synchronität, Bewegungsfluss, Musikinterpretation (Schritte sind stimmig zur Musik), gleiche Ausführung, Rhythmus, Kreativität, Ausdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen unterschiedliche Rhythmen.</li> <li>- kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Gerät/Material und setzen sie spezifisch ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- führen Bewegungen rhythmisch aus.</li> <li>- setzen Rhythmus in Bewegung um.</li> <li>- führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus.</li> </ul>

## Jahrgang 7

Jg.7: Bewegungsfeld „Spielen“: 12DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Fußball 8DS</b> - Dribbling - Innenseitstoß - Fintieren - Torschuss - Freilaufen - Spielformen mit technischen Schwerpunkten	- Technikparcours - Spielfähigkeit - fakultativ: objektives Kriterium (s. Anhang)	- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. - beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.	- spielen unterschiedliche Sportspiele. - setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.
<b>Ballschule 4DS</b> - Passen/Fangen - Dribbeln - Kleine Spiele zur Schulung taktischer Grundprinzipien (bspw. Freilaufen oder Raum- Manndeckung)	Kriterienorientierte Spielfähigkeit - sichere Ballkontrolle - Bewegung zum Ball - regelgerechtes Prellen - Zielgenauigkeit (Passen/Fangen) - Einsatzbereitschaft	- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels.	- wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. - führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.

Jg.7: Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“: 6DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handstandabrollen</li> <li>- Sprünge</li> <li>- Rad</li> <li>- Radwende</li> <li>- Handstandüberschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstständig zusammengestellte Übungsverbindung aus drei Bewegungsfertigkeiten als Einzelleistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.</li> <li>- wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.</li> <li>- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück.</li> </ul>
<b>Ringe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schwingen</li> <li>- <math>\frac{1}{2}</math> Drehung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsverbindung (mind. 4 Bahnen schwingen) als Einzelleistung (Technikbewertung schwingen und Drehung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe selbstständig und sachgerecht an.</li> </ul>

Jg.7: Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: 11DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Ausdauer:</b>  Möglich: - Umkehrläufe - Zeitschätzläufe - Minutenläufe - Gruppenläufe - Endlosstaffel - Tempowechselläufe - Biathlon - Orientierungslauf	Mädchen 800m Jungen: 1000m  (siehe Anlage, Wertetabelle)	- beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit.	- laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.
<b>Hochsprung:</b>  Möglich: - Schersprung - Flop - Hocksprung - Steigesprung - Rollsprung	Hochsprung mit wählbarer Technik (Siehe Wertetabelle)	- erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.  - beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.	- legen ihren individuellen Anlauf beim Hochsprung fest  - springen in einer Wettkampftechnik hoch.
<b>a) Ball</b>  Möglich: - mit und ohne Anlauf - Anlaufschulung - Zielwürfe auf - (in-)stabile und - (un-)bewegliche Ziele	Schlagballwurf (Siehe Anlage - Wertetabelle)	- vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander.	- werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit.  - erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurfspiele</li> <li>- Wurfgeschicklichkeit</li> </ul> <p><b>b) Kugelstoß: Standstoß einführen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglich:</li> <li>- Drehwerfen</li> <li>- Schocken</li> <li>- Stoßen</li> <li>- Zielwürfe, -stöße</li> <li>- Wurfspiele</li> </ul>	<p>Werte Kugelstoß (Siehe Anlage, Wertetabelle)</p>	
--	---	--

## Jahrgang 8:

Jg.8: Bewegungsfeld „Spielen“: 6DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
<b>Basketball</b> - Dribbeln - Standwurf - Druck- und Bodenpass - Korbleger - Freilaufen - Spielfähigkeit (Großfeld oder Streetbasketball)	- Technikparcours nach BB-Abzeichen Bronze (Siehe Anhang). - Spielfähigkeit (Anhang) - fakultativ: objektives Kriterium (s. Anhang)	- übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft. - verstehen Spielprozesse.	- spielen fair. - spielen mannschaftsdienlich.

Jg.8: Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“: 6DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Barren</b> schwingen aufrichten im Grätschsitz Flanke Kehre	- Selbständig zusammengestellte Übungsverbindung aus drei Bewegungsfertigkeiten als Einzelleistung	- beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. - wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.	- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf.
<b>Minitrampolin</b> - Rolle - verschiedene Sprungformen (Strecksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung)	- 3 Sprünge auf Technik	- Beurteilen die Sprünge der Mitschüler nach festgelegten Kriterien.	- Präsentieren verschiedene Sprungformen nach festgelegten Kriterien.

Jg.8: Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“: 4DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Gymnastik</b> - <u>Optional:</u> Partner-/Gruppenkür - Vorgaben: mit Handgerät und mit (eigener) Musik - Beherrschung des Handgerätes	Schüler erstellen eine Partnerkür mit einem selbst gewählten Handgerät nach vorgegebenen Kriterien (klarer Anfang, klares Ende, Raumwege nutzen, Formen des Gehens (mind. 3), Sprünge (mind. 2), Einhalten vom Rhythmus, Synchronität)	- beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. - besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.	- präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. - setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um.

<b>Jg.8: Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: 6DS</b>			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Sprint:</b> Tiefstart  Möglich: - Reaktions- und Sprintspiele - Fangspiele - Staffeln - Laufexperimente - Lauf-ABC, Lauftechnik	75m mit Tiefstart (Siehe Anlage, Wertetabelle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo.</li> <li>- erproben unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>
<b>Weitsprung</b> - Steigesprünge - Sprunghäufe - Schrittweitsprung - Landung	Weitsprung mit Absprung vom Balken (siehe Anlage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> <li>- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest.</li> <li>- springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch.</li> </ul>

Jg.8: Bewegungsfeld „Kämpfen“: 6DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler... </i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler... </i>
<b>Kämpfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judospezifische Kampftechniken am Boden und im Stand: Werfen, Halten und Befreien</li> <li>- Fallschule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fallschule/seitliches Fallen (rechts/links)</li> <li>- 1 Wurftechnik: (z.B. Uki-Goshi oder O-soto-gari)</li> <li>- 1 Haltetechnik: (z.B. Hon-Kesa-Gatame)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere.</li> <li>- kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander.</li> <li>- beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.</li> <li>- reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein.</li> <li>- reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung).</li> <li>- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.</li> <li>- wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an.</li> <li>- kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.</li> <li>- reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/ des Partners.</li> </ul>

## Jahrgang 9

Jg.9: Bewegungsfeld „Spielen“: 6DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
<b>Handball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung Schlagwurf</li> <li>- individual- und gruppentakt.</li> <li>Verhaltensweise</li> <li>- Schiedsrichterzeichen, Regeln (Foul, 3-Schritt-Regel, Spielfeld, TW)</li> <li>- Spielformen (Überzahl/Unterzahl, Zonen, kleine hinführende SF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technikparcours (Anhang)</li> <li>- Spielfähigkeit (Technik, Taktik, Einsatz)</li> <li>- fakultativ: objektives Kriterium (s. Anhang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.</li> <li>- reflektieren Spielprozesse.</li> <li>- reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels.</li> <li>- übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft.</li> <li>- reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.</li> <li>- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen.</li> <li>- wenden komplexe Regeln an.</li> <li>- spielen fair.</li> <li>- spielen mannschaftsdienlich.</li> </ul>

## Jg.9: Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“: 20DS

Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Schwimmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraul</li> <li>- Kurzstrecke (Brust, Kraul, Rücken)</li> <li>- Springen</li> <li>- Helfen und Retten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik Kraul inkl. Start und Wende auf Zeit <ul style="list-style-type: none"> <li>o Brust 100m</li> <li>o Kraul oder Rücken auf 50m</li> </ul> <p>(Werte siehe Anlage, Wertetabelle)</p> </li> <li>- Führen eine vorgegebene Komplexübung durch (Anhang) → Tauchen ist mit integriert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab.</li> <li>- Kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung.</li> <li>- reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik.</li> <li>- schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden.</li> <li>- Tauchen mindestens 10m weit.</li> <li>- springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron.</li> <li>- Demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung.</li> <li>- transportieren einen Partner über vorgegebene Distanz sicher.</li> </ul>

Jg.9: Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: 5DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Ausdauer:</b>  Möglich: - Umkehrläufe - Minutenläufe - Gruppenläufe - Endlosstaffel - Tempowechselläufe - Biathlon - Orientierungslauf	3000m-Lauf (individueller Trainingsplan siehe Anlage, Wertetabelle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerlauferfahrungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd.</li> </ul>
<b>Kugel:</b>  - Kugelstoßen mit Angleiten oder O'Brien-Technik - Standwürfe	Stoß mit Anstellschritten (Werte: Siehe Anlage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen.</li> </ul>

## Jahrgang 10

Jg.10: Bewegungsfeld „Spielen“: 12DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
<b>Badminton: 5-6DS</b> - Regelgerechtes Ins-Spiel-bringen des Balles - Beherrschen der Grundtechniken Hoher Aufschlag, Clear, Drop - Anwendung von Schlagvarianten im freien Spiel als taktische Lösungsmöglichkeit (Grobform)	- Aufschlag (Anlage) - Spielfähigkeit (Anlage)	- reflektieren Spielprozesse.	- wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. - wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. - setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.
<b>Volleyball: 6-7DS</b> - Aufschlag von unten oder oben - unteres und oberes Zuspiel - Spiel 4:4 - Spieltaktische Verhaltensweisen	- Technikbewertung: Abnahme des Aufschlags, des oberen und unteren Zuspiels in einer spielnahen Komplexübung - Optional: Aufschläge ins gegnerische Feld (Anzahl siehe Anlage) - Spielfähigkeit im Spiel 4:4	- reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.	- wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. - wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. - führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.

Jg.10: Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“: 5DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Parkour</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hindernisse überwinden (verschiedene Schwierigkeitsgrade)</li> <li>- Rollade</li> <li>- Sprünge über Hindernisse (mit und ohne Sprunghilfe)</li> <li>- Überwinden von Kletterelementen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsverbindung aus verschiedenen Sprüngen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- interpretieren die vorgegebene Themenstellung.</li> <li>- wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.</li> <li>- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.</li> <li>- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbstentwickelte Kür.</li> <li>- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf.</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</li> </ul>

Jg.10: Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“: 4DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Jump Style oder Step-Aerobic/ Ausdruckstanz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erstellen in Kleingruppen eine Choreografie (Zeitvorgabe ca. 1:30min) nach vorgegebenen Kriterien</li> <li>- Bewertungskriterien: Synchronität, Zusammenarbeit im Tanz, Technik (Genauigkeit, Schwierigkeit, Bewegungsfluss), Bewegungsebenen, Raumwege, Kreativität, Ausdruck, Musikinterpretation, Rhythmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- interpretieren ein Thema berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran.</li> <li>- besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln.</li> <li>- präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>

Jg.10: Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: 8DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Sprint:</b>  Laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100 m  Möglich: - Reaktions- und Sprintspiele - Fangspiele - Staffeln - Lauftechnik	Werte – siehe Anlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo.</li> <li>- wenden den Tiefstart an.</li> </ul>
<b>Hochsprung:</b>  Vertiefung - Flop	Hochsprung auf Höhe: Floptechnik (Bewertungsmaßstab siehe Anlage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> <li>- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung.</li> </ul>
<b>Speerwurf:</b>  Speerwurf mit 5-Schritt-Anlauf		<ul style="list-style-type: none"> <li>- analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen.</li> </ul>

Jg.10: Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“: 1DS			
Inhalt	Bewertung	Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen
		<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<b>Rollen und Gleiten</b> - verschiedene Bewegungen auf unterschiedlichen Geräten ausführen	ohne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erläutern komplexe Bewegungsanforderungen.</li> <li>- erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln.</li> <li>- reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort.</li> <li>- ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen.</li> <li>- halten grundlegende Sicherheitsregeln ein.</li> <li>- gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.</li> </ul>