

Fachschaft Sport Gymnasium Rhaunderfehn

	Stand: November 2014		Schuleigener Arbeitsplan 5 bis 10 - Gesamtübersicht mit Obligatorik und Freiraum <small>Die Anzahl der obligatorischen Doppelstunden pro EuL hängt von den organisatorischen Gegebenheiten (z.B. Hallengröße, Material, etc.) ab. Insofern ist die angegebene Anzahl der Doppelstunden als Richtwert anzusehen. Der Freiraum ergibt sich aus der Annahme, dass 80 Std. (40DS) pro Schuljahr zur Verfügung stehen.</small>									Fachgruppe Sport	
Erfahrungs- und Lernfeld	Jahrgang 5	DS	Jahrgang 6	DS	Jahrgang 7	DS	Jahrgang 8	DS	Jahrgang 9	DS	Jahrgang 10	DS	
Spiele	Kleine Spiele: Brennball	5	Heidelberger Ballschule Rückschlagspiele	4	Einführung Handball	5	Vertiefung Basketball	5	Vertiefung Volleyball	5	Vertiefung Handball	4	
	Einführung Basketball Brennballturnier mit RS	4	Einführung Hockey Einführung Fußball Fußballturnier mit RS	3 5	Einführung Volleyball Handballturnier mit RS	2	Vertiefung Rückschlagspiele Flag Football/ Baseball Vertiefung Hockey Basektballturnier mit RS	6 2 3	Vertiefung Fußball Vertiefung Tischtennis Volleyballturnier mit RS	3 3	Vertiefung Badminton Vertiefung Basektball	4 4	
					Schwimmen BuJuSp	20							
Turnen und andere Bewegungskünste	Bodenturnen (Rolle, Rad, Handstand)	4	Geräteturnen: Sprung (Hocke), Barren Einführung Akrobatik	3 3	Geräteturnen: Ringe Bodenturnen	2 2	Vertiefung Akrobatik Vertiefung Barren	4 3	Geräteturnen (Sprung, Reck)	4	Handstand Überschlag, Reck Turnkür	2 4	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Bewegungen mit Handgeräten	3	Jump Style oder andere tänzerische Bewegungen	4			Jump Style, Hip Hop oder andere tänzerische Bewegungen Bewegungen mit Handgeräten	5 2	Bewegungen mit Handgeräten	2	Jump Style, Hip Hop oder andere tänzerische Bewegungen	5	
	Funktionsgymnastik	3	Funktionsgymnastik	3					Funktionsgymnastik	3			
Laufen, Springen, Werfen	Werfen mit dem Schlagball, Weitsprung, Sprint, Ausdauer bis 20 min, BuJuSp	6	Siehe Jahrgang 5 Ausdauer bis 30 min BuJuSp	6	Leichtathletik (evtl. Hochsprung, Hürdenlauf)	2	Leichtathletik (Hochsprung, Kugel) BuJuSp	5	Leichtathletik (Hürdenlauf, Staffellauf) BuJuSp	6	Leichtathletik Optional Dt. Sportabzeichen, Ausdauer	5	
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Pedalo	2			Optional Exkursion Kanu						Optional Exkursion Wasserski		
Kämpfen	Ringens/ Raufen	4	Kämpfen am Boden	4					Kämpfen im Stand	4			
Gesamtstundenzahl													
Obligatorik:		31		35		33		35		30		28	
Freiraum:		9		5		7		5		10		12	

Fachschaft Sport Gymnasium Rhaderfehn

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“					
<p style="text-align: center;"><u>Kleine Spiele</u></p> <p>Exemplarische UE: Brennball, Völkerball (5 DS)</p> <p>Kompetenzen: - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen (IK) - behandeln alle Spielbeteiligten fair (IK) - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Basketball</u></p> <p>Exemplarische UE: Einführung Basketball (4 DS)</p> <p>Kompetenzen: - gestalten einfache Spielprozesse (IK) - wenden ausgewählte elementare Spielregeln an (IK) - nehmen Spielprozesse wahr (PK) - beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (IK) - erfahren sich als Teil einer Mannschaft (PK)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Heidelberger Ballschule Rückslagsspiele</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Miteinander statt gegeneinander (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - verändern die Spielidee eines Spiels (IK) - erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Fußball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Einführung Fußball - mit dem Fuß ballgeschickt werden (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - erkenne die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion (PK) - akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (IK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Hockey</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Einführung Hockey (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen (PK) - beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (IK) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (IK)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Handball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Handball- Kooperieren und Wettkämpfen (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - spielen fair und mannschaftsdienlich (IK) - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft (PK) - führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus (IK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Einführung Volleyball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Von Volley-Spielen zum Volleyball (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - beherrschen takt. Maßnahmen (IK) - erläutern takt. Maßnahmen (IK)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Vertiefung Rückschlagsspiele</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Vom Miteinander zum Gegeneinander (6 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - wählen Spielregeln situationsangemessen aus (IK) - wenden selbst ausgewählte Spielregeln an (IK) - verstehen (PK) und gestalten Spielprozesse (IK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Hockey</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Hallenhockey (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - verstehen ihre Spielerrolle (PK) - erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe (IK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Vertiefung Basketball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Street-Ball (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - schätzen Spielsituationen entsprechend der ausgewählten Regeln ein (PK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kleine Spiele: Flag Football/ Baseball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>American Games (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen (IK) - vergleichen unterschiedliche Spiele (IK)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Tisch-Tennis</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Tischtennis- Doppel (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - erfüllen ihre Spielerrolle (IK) - schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein (PK) - führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus (IK) - übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter (PK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Volleyball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Von Volley-Spielen zum Volleyball (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IK) - gestalten Spielprozesse eigenständig (IK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Fußball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Fußball- 22 Freunde müsst Ihr sein (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein (IK) - reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels</p>	<p style="text-align: center;"><u>Handball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Handballspiele entwickeln (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen (IK) - entwickeln Spiele (IK) - wenden komplexe Regeln an (IK) - sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Basketball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Wettkampfspiel Basketball (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IK) - sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst (PK)</p> <p style="text-align: center;"><u>Badminton</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Wettkampfspiel Badminton (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - reflektieren Spielprozesse (PK) - verbalisieren taktische Maßnahmen problembewusst (PK)</p>

Fachschaft Sport Gymnasium Rhaderfehn

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“					
		<p style="text-align: center;"><u>Bewegen im Wasser</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Schwimmolympiade (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen das Schwimmen in Brustlage (IK) - schwimmen 20 Minuten ohne Pause (IK) - führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Starblock aus (IK) - orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IK) - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Tauchen (PK) - transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IK) - wenden grundlegende Fertigkeiten der Selbstrettung an (IK) <p style="text-align: center;"><u>Rückenkräul</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Rückenkräul (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen das Schwimmen in Rückenlage (IK) - beherrschen eine Start- und Wendetechnik in Grobform (IK) - schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PK) <p style="text-align: center;"><u>Brustkräul</u></p> <p>Exemplarische UE : <i>Brustkräul (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - schwimmen die Brustkräultechnik über 50-Meter (IK) - beherrschen Start und Wende beim Brustkräul (IK) - geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen (PK) <p style="text-align: center;"><u>Wasserspringen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Wasserspringen (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom 1-Meter-Brett (IK) - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen (PK) - springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/ Partnern synchron (IK) - stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab (PK) - erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend (PK) 			

Fachschaft Sport Gymnasium Rhaderfehn

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“					
<p><u>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Rhythm. Bewegungen (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen - führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus (IK) - kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein (PK)</p> <p><u>Funktionsgymnastik</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch (IK) - nehmen ihren Körper bewusst wahr (PK)</p>	<p><u>Jump Style oder andere tänzerische Bewegungen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Rhythm. Bewegungen nachtanzen (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - prägen das Bewegten rhythmisch aus (IK) - setzen Rhythmus in Bewegung um (IK) - erkennen unterschiedliche Rhythmen (PK)</p> <p><u>Funktionsgymnastik</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Funktionsgymnastik (3DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell - verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse - kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen</p>		<p><u>Jump Style oder andere tänzerische Bewegungen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Zwischen Ausdruck und Form - mit gymnastischen Bewegungen gestalten (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um (IK) - stellen sich über Bewegung dar (PK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) - erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen (PK) - kennen das qualitative Moment der Bewegung und gestalten dieses aus (IK)]</p> <p><u>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Rhythm. Bewegungen (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen - präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät</p>	<p><u>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - erarbeiten und präsentieren eine Partner- o. Gruppenchoreographie mit Handgeräten (IK)</p> <p><u>Funktionsgymnastik</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Funktionsgymnastik (3DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - planen eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch (IK) - kennen grundsätzliche Trainingsmethoden (PK)</p>	<p><u>Jump Style oder andere tänzerische Bewegungen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Lyrik und Tanz – die Interpretation und Gestaltung eines Musiktextes (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln (IK) - organisieren ihre Präsentation (PK) - berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Material und ziehen sie zur Bewertung heran (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung (PK)</p>

Fachschaft Sport Gymnasium Rhaderfehn

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“					
<p><u>Sprint/Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Schnell laufen – Sprintsprünge (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen schnell über 50 m (IK) - kennen unterschiedliche Starttechniken (IK) - erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten (PK) - überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen weiten Abständen (IK) - entwickeln Rhythmusgefühl (PK) <p>Exemplarische UE: <i>Werfen mit und ohne Anlauf (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - werden einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit (IK) <p>Exemplarische UE: <i>Springen – in Weite I (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit (IK) - kennen ihr Sprungbein (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK) <p>Exemplarische UE: <i>Dauerlauf (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -laufen mind. 20 min ohne Pause ausdauernd (IK) 	<p><u>Sprint/Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Sprint (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie in Jahrgang 5 <p>Exemplarische UE: <i>Dauerlauf (1DS)</i></p> <p>Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen 30 Minuten ohne Pause ausdauernd (IK) - beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKS trägt (PK) - erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen (PK) <p>Exemplarische UE: <i>Springen – in Weite II (1DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen - sonst wie Jahrgang 5 <p>Exemplarische UE: <i>Werfen mit und ohne Anlauf (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie in Jahrgang 5 <p>Exemplarische UE: <i>Dauerlauf (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -laufen mind. 30 min ohne Pause ausdauernd (IK) 	<p><u>Hochsprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Springen - in Höhe I (2DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken (PK) - wenden die individuell adäquate Hochsprungstechnik an (IK) <p style="text-align: center;"><u>Sprint /Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Dreikampf (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen in Sprinttechnik über 75 Meter (IK) - wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an (IK) - reflektieren die Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken (PK) - erfüllen koordinative und konditionelle Anforderungen (PK) - werfen einen Schlagball mit effektivem Anlauf möglichst weit - legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung fest (IK) - beherrschen die Stabübergabe von hinten (IK) 	<p><u>Ausd. Lauf</u></p> <p>Exemplarische UE: Ausdauerlauf (1 DS)</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd - erläutern die Dauerethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an (PK) - setzen sich realistische Trainingsziele auf Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm (PK) - gestalten einen Trainingsprozess (PK) <p style="text-align: center;"><u>Sprint /Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Vorbereitung der BuJuSp (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Siehe Jahrgang 7 <p style="text-align: center;"><u>Kugel</u></p> <p>Exemplarische UE: Vergleich leichtathletischer Wurf- und Stoßsituationen (2 DS)</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgräte möglichst weit - reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurftechniken - kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben (PK) 	<p><u>Hürdensprint</u></p> <p>Exemplarische UE : <i>Hürdensprint unter besonderem Aspekt d. Bewegungsbeobachtung (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch (IK) - schätzen Abstände und Höhen realistisch ein (PK) - verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben (PK) <p style="text-align: center;"><u>Staffeln</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Sprintstaffeln (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart 100 Meter (IK) - beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum (IK) - schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend (PK) <p style="text-align: center;"><u>Sprint /Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Dreikampf (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin durch (IK) -schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Werfen bzw. Stoßen ein (PK) wie Jahrgang 8 	<p><u>Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Hoch springen – warum eigentlich rückwärts (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus (IK) -beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen (IK) - bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen (PK) <p style="text-align: center;"><u>Ausd. Lauf</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein (IK) - erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer und wenden sie an (PK) - kennen mögliche Inhalte eines Ausdauertrainings und verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstst. Üben <p style="text-align: center;"><u>Sprint /Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Sportabzeichen (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie Jahrgang 9

Fachschaft Sport Gymnasium Rhauferfeh

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“					
<p style="text-align: center;"><u>Pedalo</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Kleine Rollstaffeln (2DS)</i></p> <p>Kompetenzen: -Bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, können die Richtung gezielt ändern und bremsen (IK) -erkennen unterschiedliche Leistungsniveaus der Mitschülerinnen und Mitschüler und handeln rücksichtsvoll (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK) - entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK) - stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein (IK) -erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln (PK) Bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd (IK)</p>		<p style="text-align: center;"><u>Optional Exkursion:</u> <u>Kanu</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Paddeln in der Natur</i></p> <p>Kompetenzen: - übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke (IK) - benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) -gestalten Lernsituationen selbstständig (PK) - verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen (IK) -planen und bewältigen eine Strecke zur Ausdauerförderung (IK) - gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess (PK)</p>			<p style="text-align: center;"><u>Optional Exkursion:</u> <u>Wasserski</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Wasserski auf dem Idasee</i></p> <p>Kompetenzen: - übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke (IK) - benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) -gestalten Lernsituationen selbstständig (PK) - verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen (IK) -planen und bewältigen eine Strecke zur Ausdauerförderung (IK) - gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess (PK)</p>

Fachschaft Sport Gymnasium Rhauderfehn

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“					
<p style="text-align: center;"><u>Ringen und Raufen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Kampffideen erproben – Regeln entwickeln* (4DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK) - halten Regeln u. Rituale ein (PK) - übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK) - lassen sich auf körperliche Nähe ein (IK) - halten direkten Körperkontakt aus (IK) - beherrschen ihre Emotionen (PK) - führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus (PK) 	<p style="text-align: center;"><u>Kämpfen am Boden</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Kämpfen um/ gegen Rückenlage - Bodenkampf* (4DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -setzen ihre eigenen Kräfte doziert und zielgerichtet ein (IK) - fallen kontrolliert (IK) - nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer (PK) - nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr u. gehen verantwortungsvoll damit um (PK) - bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd (PK) 			<p style="text-align: center;"><u>Kämpfen im Stand</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Kämpfen im Stand - partnerschaftliches Werfen und Fallen* (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein (PK) - beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einem Partner (PK) - reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners (IK) - beherrschen grundlegende Falltechniken (IK) - schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK) - nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr (PK) - beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv (PK) - lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig (PK) - kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz (PK) 	

Fachschaft Sport Gymnasium Rhauderfehn

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und andere Bewegungskünste“					
<p style="text-align: center;"><u>Bodenturnen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Bodenturnen (Rolle, Rad und Handstand) (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät o. einer vorgegebenen Gerätebahn (IK) - bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK) - nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) 	<p style="text-align: center;"><u>Akrobatik</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Einführung Akrobatik (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren ein auf Körperspannung und –balance beruhendes Kunststück mit dem Partner (IK) - entwickeln eigene Vorschläge zum zur Abstimmung mit dem Partner (PK) <p style="text-align: center;"><u>Barren</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Barren – Schwingen im Stütz (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK) - bauen Geräte sachgerecht auf (IK) <p style="text-align: center;"><u>Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Sprung- Hocke (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung (IK) - entwickeln Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK) - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK) - bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK) 	<p style="text-align: center;"><u>Bodenturnen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron (IK) - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung zunehmend selbstständig (PK) - schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein (PK) <p style="text-align: center;"><u>Ringe</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Schwingen (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron (IK) - entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander (PK) 	<p style="text-align: center;"><u>Barren/ Reck</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an (IK) - erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) <p style="text-align: center;"><u>Akrobatik</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Akrobatik (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander (PK) - diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten (PK) - präsentieren mit dem Partner Kunststücke mit Materialien (IK) 	<p style="text-align: center;"><u>Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK) - berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus (PK) <p style="text-align: center;"><u>Reck</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren mit einem Partner eine dreiteilige Bewegungsverbindung (IK) - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend (PK) - skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür (PK) 	<p style="text-align: center;"><u>Bodenturnen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Handstandüberschlag (2DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste (IK) - analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in einer Gruppengestaltung (PK) - beurteilen Präsentationen (PK) <p style="text-align: center;"><u>Turnkür</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Entwicklung einer Turnkür (4DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren allein oder in der Gruppe eine Kür an einem selbst gewählten Gerät oder an einer selbst entwickelten Gerätekombination - stellen sich über Bewegung dar (PK)

Jahrgangsstufe 5 (Themenschwerpunkte: Miteinander/ Fair Play und Gesundheit)

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Turnen und andere Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Laufen, Springen, Werfen	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Kämpfen
<p>Kleine Spiele Exemplarische UE: Brennball, Völkerball (5 DS)</p> <p>Kompetenzen: - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen (IK) - behandeln alle Spielbeteiligten fair (IK) - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PK)</p> <p>Themenschwerpunkt: Miteinander/ Fair Play</p>		<p><u>Bodenturnen</u></p> <p>Exemplarische UE: Bodenturnen (Rolle, Rad und Handstand) (4 DS)</p> <p>Kompetenzen: - verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät o. einer vorgegebenen Gerätebahn (IK) - bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK) - nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK)</p> <p>Themenschwerpunkt: Miteinander/ Fair Play</p>	<p><u>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</u></p> <p>Exemplarische UE: Rhythm. Bewegungen (3 DS)</p> <p>Kompetenzen - führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus (IK) - kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein (PK)</p>	<p><u>Sprint/Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: Schnell laufen – Sprintsprünge (2 DS)</p> <p>Kompetenzen: - laufen schnell über 50 m (IK) - kennen unterschiedliche Starttechniken (IK) - erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten (PK) - überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen weiten Abständen (IK) - entwickeln Rhythmusgefühl (PK)</p> <p>Exemplarische UE: Werfen mit und ohne Anlauf (1 DS)</p> <p>Kompetenzen: - werden einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit (IK) - springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit (IK) - kennen ihr Sprungbein (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK)</p> <p>Exemplarische UE: Dauerlauf (2 DS)</p> <p>Kompetenzen: -laufen mind. 25 min ohne Pause ausdauernd (IK)</p> <p>Themenschwerpunkt: Gesundheit</p>	<p><u>Pedalo</u></p> <p>Exemplarische UE: Kleine Rollstaffeln (2DS)</p> <p>Kompetenzen: -Bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, können die Richtung gezielt ändern und bremsen (IK) -erkennen unterschiedliche Leistungsniveaus der Mitschülerinnen und Mitschüler und handeln rücksichtsvoll (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK) - entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK) - stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein (IK) -erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln (PK) Bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd (IK)</p> <p>Themenschwerpunkt: Miteinander/ Fair Play</p>	<p><u>Ringen und Raufen</u></p> <p>Exemplarische UE: Kampfideen erproben – Regeln entwickeln* (4DS)</p> <p>Kompetenzen: - kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK) - halten Regeln u. Rituale ein (PK) - übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK) - lassen sich auf körperliche Nähe ein (IK) - halten direkten Körperkontakt aus (IK) - beherrschen ihre Emotionen (PK) -führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus (PK)</p> <p>Themenschwerpunkt: Miteinander/ Fair Play</p>
<p>Basketball</p> <p>Exemplarische UE: Einführung Basketball (4 DS)</p> <p>Kompetenzen: - gestalten einfache Spielprozesse (IK) - wenden ausgewählte elementare Spielregeln an (IK) - nehmen Spielprozesse wahr (PK) - beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (IK) - erfahren sich als Teil einer Mannschaft (PK)</p>			<p><u>Funktionsgymnastik</u></p> <p>Exemplarische UE: Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren (3 DS)</p> <p>Kompetenzen: - führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch (IK) - nehmen ihren Körper bewusst wahr (PK)</p> <p>Themenschwerpunkt: Gesundheit</p>			

Jahrgangsstufe 6 (Themenschwerpunkte:)

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Turnen und andere Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegungen	Laufen, Springen, Werfen	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Kämpfen
<p><u>Heidelberger Ball- schule Rückschlag- spiele</u> Exemplarische UE: <i>Miteinander statt gegeneinander (4 DS)</i> Kompetenzen: - verändern die Spielidee eines Spiels (IK) - erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK)</p> <p><u>Fußball</u> Exemplarische UE: <i>Einführung Fußball - mit dem Fuß ballgeschickt werden (5 DS)</i> Kompetenzen: - erkenne die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion (PK) - akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (IK)</p> <p><u>Hockey</u> Exemplarische UE: <i>Einführung Hockey (3 DS)</i> Kompetenzen: - erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen (PK) - beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (IK) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (IK)</p>		<p><u>Akrobatik</u> Exemplarische UE: <i>Einführung Akrobatik (3 DS)</i> Kompetenzen: - präsentieren ein auf Körper-spannung und –balance beruhendes Kunststück mit dem Partner (IK) - entwickeln eigene Vorschläge zum zur Abstimmung mit dem Partner (PK)</p> <p><u>Barren</u> Exemplarische UE: <i>Barren – Schwingen im Stütz (1 DS)</i> Kompetenzen: - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK) - bauen Geräte sachgerecht auf (IK)</p> <p><u>Sprung</u> Exemplarische UE: <i>Sprung- Hocke (2 DS)</i> Kompetenzen: - geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung (IK) - entwickeln Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK) - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK) - bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK)</p>	<p><u>Jump Style oder andere tänzerische Bewegungen</u> Exemplarische UE: <i>Rhythm. Bewegungen nachtanzen (4 DS)</i> Kompetenzen: - prägen das Bewegen rhythmisch aus (IK) - setzen Rhythmus in Bewegung um (IK) - erkennen unterschiedliche Rhythmen (PK)</p> <p><u>Funktionsgymnastik</u> Exemplarische UE: <i>Funktionsgymnastik (3DS)</i> Kompetenzen: - dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell - verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse - kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen</p>	<p><u>Sprint/Wurf/ Sprung</u> Exemplarische UE: <i>Sprint (1 DS)</i> Kompetenzen: wie in Jahrgang 5 Exemplarische UE: <i>Dauerlauf (1DS)</i> Kompetenzen - laufen 30 Minuten ohne Pause ausdauernd (IK) - beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKS beiträgt (PK) - erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen (PK)</p> <p>Exemplarische UE: <i>Springen – in Weite II (1DS)</i> Kompetenzen: - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen - sonst wie Jahrgang 5</p> <p>Exemplarische UE: <i>Werfen mit und ohne Anlauf (1 DS)</i> Kompetenzen: wie in Jahrgang 5</p> <p>Exemplarische UE: <i>Dauerlauf (2 DS)</i> Kompetenzen: -laufen mind. 30 min ohne Pause ausdauernd (IK)</p>		<p><u>Kämpfen am Boden</u> Exemplarische UE: <i>Kämpfen um/ gegen Rückenlage - Bodenkampf* (4DS)</i> Kompetenzen: -setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IK) - fallen kontrolliert (IK) - nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer (PK) - nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr u. gehen verantwortungsvoll damit um (PK) - bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd (PK)</p>

Jahrgangsstufe 7 (Themenschwerpunkte:

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Turnen und andere Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Laufen, Springen, Werfen	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Kämpfen
<p><u>Handball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Handball- Kooperieren und Wettkämpfen (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spielen fair und Mannschaftsdienlich (IK) - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft (PK) - führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus (IK) <p><u>Einführung Volleyball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Von Volley-Spielen zum Volleyball (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - beherrschen takt. Maßnahmen (IK) - erläutern takt. Maßnahmen (IK) 	<p><u>Bewegen im Wasser</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Schwimmolympiade (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen das Schwimmen in Brustlage (IK) - schwimmen 20 Minuten ohne Pause (IK) - Startsprung (verkürzt) - Tauchen (verkürzt) - Transportieren (verkürzt) - Selbstrettung (verkürzt) <p><u>Rückenkraul</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Rückenkraul (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen das Schwimmen in Rückenlage (IK) - Start- und Wendetechnik in Grobform (IK) (verkürzt) <p><u>Brustkraul</u></p> <p>Exemplarische UE : <i>Brustkraul (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brustkraultechnik über 50-Meter (IK) - beherrschen Start und Wende beim Brustkraul (IK) (verkürzt) <p><u>Wasserspringen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Wasserspringen (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwei unterschiedliche Sprünge vom 1-Meter-Brett (IK) (verkürzt) 	<p><u>Bodenturnen</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron (IK) - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung zunehmend selbstständig (PK) - schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein (PK) <p><u>Ringe</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Schwingen (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron (IK) - entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander (PK) 		<p><u>Aud. Lauf</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Ausdauerlauf (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd - erläutern die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an (PK) - setzen sich realistische Trainingsziele auf Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm (PK) - gestalten einen Trainingsprozess (PK) <p><u>Sprint /Wurf/ Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Vorbereitung der BuJuSp (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: Siehe Jahrgang 7</p> <p><u>Kugel</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Vergleich leichtathletischer Wurf- und Stoßsituationen (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgräte möglichst weit - reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurftechniken - kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben (PK) 	<p><u>Optional Exkursion: Kanu</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Paddeln in der Natur</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke (IK) - benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) -gestalten Lernsituationen selbständig (PK) - verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen (IK) -planen und bewältigen eine Strecke zur Ausdauerförderung (IK) - gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess (PK) 	

Jahrgangsstufe 8 (Themenschwerpunkte:

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Turnen und andere Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegungen	Laufen, Springen, Werfen	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Kämpfen
<p><u>Vertiefung Rückschlagspiele</u> Exemplarische UE: <i>Vom Miteinander zum Gegeneinander (6 DS)</i> Kompetenzen: - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - wählen Spielregeln situationsangemessen aus (IK) - wenden selbst ausgewählte Spielregeln an (IK) - verstehen (PK) und gestalten Spielprozesse (IK)</p> <p><u>Hockey</u> Exemplarische UE: <i>Hallenhockey (3 DS)</i> Kompetenzen: - verstehen ihre Spielerrolle (PK) - erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe (IK)</p> <p><u>Vertiefung Basketball</u> Exemplarische UE: <i>Street-Ball (5 DS)</i> Kompetenzen: - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - schätzen Spielsituationen entsprechend der ausgewählten Regeln ein (PK)</p> <p><u>Kleine Spiele: Flag Football/ Baseball</u> Exemplarische UE: <i>American Games (2 DS)</i> Kompetenzen: - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen (IK) - vergleichen unterschiedliche Spiele (IK)</p>		<p><u>Barren/ Reck</u> Exemplarische UE: <i>(3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an (IK) - erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK)</p> <p><u>Akrobatik</u> Exemplarische UE: <i>Akrobatik (4 DS)</i> Kompetenzen: - entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander (PK) - diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten (PK) - präsentieren mit dem Partner Kunststücke mit Materialien (IK)</p>	<p><u>Jump Style oder andere tänzerische Bewegungen</u> Exemplarische UE: <i>Zwischen Ausdruck und Form - mit gymnastischen Bewegungen gestalten (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen: - setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppen-choreographie um (IK) - stellen sich über Bewegung dar (PK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) - erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen (PK) - kennen das qualitative Moment der Bewegung und gestalten dieses aus (IK)]</p> <p><u>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</u> Exemplarische UE: <i>Rhythm. Bewegungen (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen - präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät</p>	<p><u>Aud. Lauf</u> Exemplarische UE: <i>Ausdauerlauf (1 DS)</i> Kompetenzen: - laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd - erläutern die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an (PK) - setzen sich realistische Trainingsziele auf Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm (PK) - gestalten einen Trainingsprozess (PK)</p> <p><u>Sprint/Wurf/Sprung</u> Exemplarische UE: <i>Vorbereitung der BuJuSp (2 DS)</i> Kompetenzen: Siehe Jahrgang 7</p> <p><u>Kugel</u> Exemplarische UE: <i>Vergleich leichtathletischer Wurf- und Stoßsituationen (2 DS)</i> Kompetenzen: - schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgräte möglichst weit - reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurftechniken - kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben (PK)</p>		

Jahrgangsstufe 9 (Themenschwerpunkte:

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Turnen und andere Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Laufen, Springen, Werfen	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Kämpfen
<p><u>Tisch-Tennis</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Tischtennis- Doppel (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erfüllen ihre Spielerrolle (IK) - schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein (PK) - führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus (IK) - übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter (PK) <p><u>Volleyball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Von Volley-Spielen zum Volleyball (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IK) - gestalten Spielprozesse eigenständig (IK) <p><u>Fußball</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Fußball- 22 Freunde müsst Ihr sein (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein (IK) - reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels 		<p><u>Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK) - berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsstufen (PK) <p><u>Reck</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren mit einem Partner eine dreiteilige Bewegungs-verbinding (IK) - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend (PK) - skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür (PK) 	<p><u>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>(2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erarbeiten und präsentieren eine Partner- o. Gruppenchoreographie mit Handgeräten (IK) <p><u>Funktionsgymnastik</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Funktionsgymnastik (3DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - planen eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch (IK) - kennen grundsätzliche Trainingsmethoden (PK) 	<p><u>Hürdensprint</u></p> <p>Exemplarische UE : <i>Hürdensprint unter besonderem Aspekt d. Bewegungsbeobachtung (2 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch (IK) - schätzen Abstände und Höhen realistisch ein (PK) - verfügen über Methodenkennnisse als Grundlage für selbstständiges Üben (PK) <p><u>Staffeln</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Sprintstaffeln (1 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart 100 Meter (IK) - beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum (IK) - schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend (PK) <p><u>Sprint/Wurf/Sprung</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Dreikampf (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin durch (IK) -schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Werfen bzw. Stoßen ein (PK) <p>wie Jahrgang 8</p>		<p><u>Kämpfen im Stand</u></p> <p>Exemplarische UE: <i>Kämpfen im Stand - partnerschaftliches Werfen und Fallen* (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein (PK) - beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einem Partner (PK) - reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners (IK) - beherrschen grundlegende Falltechniken (IK) - schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK) - nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr (PK) - beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv (PK) - lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig (PK) - kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz (PK)

Jahrgangsstufe 10 (Themenschwerpunkte:

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Turnen und andere Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegungen	Laufen, Springen, Werfen	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Kämpfen
<p>Handball Exemplarische UE: <i>Handballspiele entwickeln (4 DS)</i> Kompetenzen: - organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen (IK) - entwickeln Spiele (IK) - wenden komplexe Regeln an (IK) - sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PK)</p> <p>Basketball Exemplarische UE: <i>Wettkampfspiel Basketball (4 DS)</i> Kompetenzen: - wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IK) - sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst (PK)</p> <p>Badminton Exemplarische UE: <i>Wettkampfspiel Badminton (4 DS)</i> Kompetenzen: - reflektieren Spielprozesse (PK) - verbalisieren taktische Maßnahmen problembewusst (PK)</p>		<p><u>Bodenturnen</u> Exemplarische UE: <i>Handstandüberschlag (2DS)</i> Kompetenzen: - erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste (IK) - analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in einer Gruppengestaltung (PK) - beurteilen Präsentationen (PK)</p> <p><u>Turnkür</u> Exemplarische UE: <i>Entwicklung einer Turnkür (4DS)</i> Kompetenzen: - präsentieren allein oder in der Gruppe eine Kür an einem selbst gewählten Gerät oder an einer selbst entwickelten Gerätekombination - stellen sich über Bewegung dar (PK)</p>	<p><u>Jump Style oder andere tänzerische Bewegungen</u> Exemplarische UE: <i>Lyrik und Tanz – die Interpretation und Gestaltung eines Musiktexes (5 DS)</i> Kompetenzen: - gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln (IK) - organisieren ihre Präsentation (PK) - berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Material und ziehen sie zur Bewertung heran (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung (PK)</p>	<p><u>Sprung</u> Exemplarische UE: <i>Hoch springen – warum eigentlich rückwärts (2 DS)</i> Kompetenzen: - führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus (IK) - beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen (IK) - bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen (PK)</p> <p><u>Ausd. Lauf</u> Exemplarische UE: <i>Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings (2 DS)</i> Kompetenzen: - laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein (IK) - erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer und wenden sie an (PK) - kennen mögliche Inhalte eines Ausdauertrainings und verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstst. Üben</p> <p><u>Sprint/Wurf/Sprung</u> Exemplarische UE: <i>Sportabzeichen (1 DS)</i> Kompetenzen: wie Jahrgang 9</p>	<p><u>Optional Exkursion: Wasserski</u> Exemplarische UE: <i>Wasserski auf dem Idasee</i> Kompetenzen: - übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke (IK) - benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) - gestalten Lernsituationen selbstständig (PK) - verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen (IK) - planen und bewältigen eine Strecke zur Ausdauerförderung (IK) - gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess (PK)</p>	