

Bewegungsfeld „Spielen“			
Erwartete Kompetenzen	am Ende 6	am Ende 8	am Ende 10
	Die Schülerinnen und Schüler		
Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln	<p><i>Kleine Spiele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verändern die Spielidee von kl. Sp. (z.B. Völkerballvariationen)</li> </ul> <p><i>Basketball (über Streetball)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen die <b>Gassenaufstellung</b> als Ausgangssituation für Spiel- und Übungsformen</li> <li>- wenden erste Basketballregeln beim Streetball an (Schritte, Aus, <b>Doppeldribbel...</b>)</li> <li>- erkennen das Freilaufen und Anbieten als Anforderungen des Streetballs</li> <li>- beherrschen Passen (Druckpass), Fangen, Werfen und Dribbeln und in der Grobform</li> <li>- verhalten sich taktisch geschickt sowohl als angreifende (Offense) als auch als abwehrende Mannschaft (Defense)</li> </ul> <p><i>Fußball/Futsal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen den Innenseitstoß zum Passen</li> <li>- können den Ball stoppen</li> <li>- können den Ball möglichst körpernah führen (Dribbling)</li> <li>- erproben unterschiedliche Torabschlüsse</li> </ul>	<p><i>Unihockey</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen die offene und geschlossene Ballführung mit der Vorhand und der Rückhand</li> <li>- beherrschend die Ballführung (<b>Dribbling</b>), Ballannahme und Ballsicherung mit beiden Händen am Schläger</li> <li>- beherrschen den <b>Schiebe-</b> und den <b>Schlagschuss</b> (bzw. -pass) und ggf. den <b>Schlenzball</b></li> <li>- können 1:1-Situation als Angreifer und Verteidiger gestalten</li> <li>- gestalten einfache Überzahlsituationen im 2:1 (ggf. erweitern sie ihr taktisches Verhalten stufenweise vom 2:1 zum 3:3)</li> <li>- erkennen die Notwendigkeit des Freilaufens und Anbietens im Spiel</li> <li>- wenden grundlegende Unihockey-Regeln an: Spielen des Balles mit dem Schläger nur bis <b>Kniehöhe</b>, Ausholbewegungen bis auf <b>Hüfthöhe</b>, Verbot des Schlägerschlagens</li> <li>- erkennen und erklären grundlegende taktische Verhaltensweisen: Positionsaufteilung, Risiko von Querpässen in der Abwehr, Ausnutzen von Überzahlsituationen, Bilden von Dreiecken (bzw. Vermeidung des Stehens auf einer Linie)</li> </ul>	<p><i>Ultimate Frisbee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übertragen erlernte Spielsituationen auf die neue Situation des <b>Endzonenspiels</b></li> <li>- beherrschen das Fangen und Werfen der Wurfscheibe</li> </ul> <p><i>Badminton</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweitern ihr Schlagrepertoire (kurzer <b>Aufschlag, Smash, Drop</b>),</li> <li>- Verbalisieren taktische Maßnahmen und wenden diese an,</li> <li>- Erweitern ihre Beobachtungs- und Feedbackfähigkeiten durch Beobachtung von und Rückmeldung an Mitschüler(n)</li> </ul> <p><i>Volleyball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe entsprechend der verschiedenen Spielpositionen</li> <li>- Verstehen Strukturelemente und Regeln des Volleyballspiels</li> <li>- Wenden Angaben, oberes und unteres Zuspiel in Spielsituationen an (<b>Baggern &amp; Pritschen</b>)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verhalten sich taktisch geschickt sowohl als angreifende als auch als abwehrende Mannschaft</li> </ul> <p><i>Rückschlagspiele (allg. Einführung)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lernen das Flugverhalten des Badmintonballes und das Handling des Schlägers kennen</li> <li>- lernen das Flugverhalten des Tischtennisballes und das Handling des Schlägers kennen</li> </ul>	<p><i>Handball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden grundlegende Regeln an: zwei Mal, Einhaltung <b>des 6m-Raums</b> (ggf.: erweitern das Regelwerk um das faire Stoppen/ Aufhalten des Gegners in der Verteidigung und grenzen dieses von unfairen Abwehrhandlungen ab)</li> <li>- beherrschen das <b>Prellen</b> mit beiden Händen (Abgrenzung zum Dribbling!)</li> <li>- beherrschen den <b>Schlagwurf</b> (ggf.: erweitern das Wurfrepertoire um den <b>Sprungwurf</b> und den <b>Fallwurf</b>)</li> <li>- wenden handballspezifische Fertigkeiten in ersten kleineren Handballvarianten an (Brettball, Mattenball, Turmball, etc.)</li> </ul> <p><i>Basketball VT</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden allgemeingültige Basketballregeln an</li> <li>- beherrschen den <b>Korbleger</b></li> <li>- wenden technisch-taktische Maßnahmen situationsangemessen an (z.B. <b>L-Cut</b>-Freilaufbewegung)</li> <li>- reflektieren Spielprozesse</li> <li>- verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert</li> </ul>	<p><i>Handball VT</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen wesentliche Positionen und ihre Besonderheiten (<b>Rückraum, Außen, Kreis</b>)</li> <li>- entwerfen eigene Ideen in Angriffssituationen des großen Spiels</li> <li>- festigen ihre technischen Fähigkeiten in spielnahen Situationen</li> <li>- können einfache taktische Elemente (<b>Einlaufen, Sperre, Kreuzen</b>) erklären und anwenden</li> </ul> <p><i>Fußball VT</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vollspannstoß für den Torabschluss</li> <li>- Annahme und Verarbeitung hoher Bälle (Kopfball, Annahme mit der Brust)</li> <li>- Individualtaktische Maßnahme (verschiedene Finten)</li> <li>- Gruppentaktische Maßnahmen (<b>Doppelpass</b>, Freilaufen/Anbieten, Ball- und Laufwege, Überzahlspiel)</li> </ul>
<p>Fairplay praktizieren</p>	<p><i>Kleine Spiele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- behandeln alle Spielbeteiligten fair</li> <li>- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um</li> </ul> <p><i>Basketball (über Streetball)</i></p>	<p><i>Unihockey/ Basketball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein</li> </ul>	<p><i>Ultimate Frisbee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regeln ihr Spiel selbstständig</li> <li>- praktizieren Fairplay</li> <li>- vereinbaren Spielregeln</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- behandeln sich Fair – besonders beim selbstgeregelten Streetball</li> </ul>		
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	<p><i>Kleine Spiele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen</li> </ul>	-	<p><i>Volleyball/ Badminton</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus (Midi-Felder)</li> </ul>
zugeordnete prozessbezogene Kompetenzen	<p>methodisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entwickeln, organisieren und leiten Spiele</li> <li>- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus</li> </ul> <p>sozialkompetent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte</li> <li>- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair</li> <li>- helfen uns sichern im Lern- und Übungsprozess</li> </ul> <p>selbstkompetent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele</li> <li>- sind ihr in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen</li> </ul>	<p>methodisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus</li> <li>- erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse</li> <li>- geben gezielte Bewegungskorrekturen</li> <li>- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht</li> </ul> <p>selbstkompetent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte</li> <li>- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair</li> </ul> <p>sozialkompetent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen</li> <li>- demonstrieren eigene Bewegungslösungen</li> <li>- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele</li> <li>- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung</li> <li>- reflektieren Lernprozesse</li> </ul>	<p>methodisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht</li> </ul> <p>selbstkompetent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- helfen uns sichern im Lern- und Übungsprozess</li> </ul> <p>sozialkompetent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sind ihr in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen</li> <li>- demonstrieren eigene Bewegungslösungen</li> <li>- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung</li> <li>- reflektieren Lernprozesse</li> </ul>

Fachbegriffe:

Gassenaufstellung, Doppeldribbel, Schiebe- und Schlagschuss, Schlenzball, Kniehöhe, Hüfthöhe, Endzonenspiel, Aufschlag, Smash, Drop, Baggern, Pritschen, 6mRaum, Prellen, Schlagwurf, Sprungwurf, Fallwurf, Korbleger, Rückraum, Außen, Kreis, Einlaufen, Sperre, Kreuzen, Doppelpass

Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“		
Erwartete Kompetenzen	am Ende 6	am Ende 8
Die Schülerinnen und Schüler		
<b>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</b>	<p><i>Grundelemente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschen das Schwimmen in <b>Brustlage: Brust, Brustkraul</b> in Grobform</li> <li>- Beherrschen Flossenschwimmen</li> <li>- Schwimmen 15 Minuten ohne Pause</li> <li>- Führen lagenspezifische <b>Startsprünge</b> vom Beckenrand oder <b>Startblock</b> aus (beim Brustschwimmen tiefere <b>Wasserlage</b> als bei Kraul)</li> <li>- Erfüllen die Anforderungen von Schwimmabzeichen inklusive Regelwerk für das Abzeichen „Bronze“</li> </ul>	<p><i>Vertiefung der Grundelemente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschen die Schwimmarten aus Kl. 5 mit <b>Start und Wende</b></li> <li>- Beherrschen das <b>Rückenkraulschwimmen</b> in Grobform</li> <li>- Beherrschen ggf. eine weitere Lage (Möglichkeit für differenziertes Angebot je nach Vorkenntnissen der SuS)</li> <li>- Schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell</li> <li>- Beherrschen das <b>Staffelschwimmen</b></li> <li>-</li> </ul>
<b>Springen und Tauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentieren verschiedene Sprünge (z.B. <b>Abfaller, Fußsprung, Kopfsprung</b>, Spaßsprünge) aus verschiedenen Höhen (bis 3m-Brett nur im IFS mögl.)</li> <li>- Orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort → <b>Strecken- und Tieftauchen</b></li> <li>- Tauchen mindestens 10 m weit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentieren mindestens einen Sprung vom 3m-Brett</li> <li>- Tauchen mindestens 10 m weit</li> <li>- Tauchen bis zu 3 m tief</li> </ul>
<b>Helfen und Retten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser</li> <li>- Ziehen und Schieben einen Partner durchs Wasser</li> <li>- Wenden grundlegende Fertigkeiten zur <b>Selbstrettung</b> an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transportieren Partner über eine vorgegebene Distanz</li> <li>- Demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur <b>Selbst- und Fremddrettung</b></li> </ul>
<b>zugeordnete prozessbezogene Kompetenzen</b>	<p><i>Methodenkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwickeln., organisieren und leiten kleine Spiele im, unter und auf dem Wasser</li> <li>- Alternative Schwimmstile erfinden: z.B. Füße voraus, mit Materialien</li> </ul> <p><i>Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhalten sich rücksichtsvoll im Wasser</li> </ul>	<p><i>Methodenkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verändern Bewegungsideen (z.B. Kombination von zwei verschiedenen Schwimmstilen: Brust-Arme und Delphin-Beine)</li> </ul> <p><i>Sozialkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertrauen einem sie rettenden Partner</li> <li>- Übernehmen Verantwortung für andere beim Retten</li> </ul> <p><i>Selbstkompetenz</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhalten sich auch verantwortungsvoll auf der An- und Abreise zur Schwimmstätte sowie im gesamten Bereich des Schwimmbades (Umkleiden, Duschen, etc.)</li> </ul> <p><i>Selbstkompetenz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lassen sich auf das besondere Medium Wasser ein (z.B. Tauchen, Springen, Ausatmen unter Wasser)</li> <li>- Können sich sicher über Wasser halten</li> <li>- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahren die besonderen konditionellen Anforderungen des Schwimmsports</li> <li>- erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend</li> <li>- kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremddrettung</li> </ul>
<p>Fachbegriffe: Brustlage, Brustkraul, Startblock, Wasserlage, Abfaller, Fußsprung, Kopfsprung, Strecken- und Tieftauchen, Selbst- und Fremddrettung, Start und Wende, Rückenkraulschwimmen, Staffelschwimmen</p>		

Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“			
Erwartete Kompetenzen	am Ende 6	am Ende 8	am Ende 10
	Die Schülerinnen und Schüler		
<b>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</b>	<p><i>Grundelemente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwickeln Körperspannung und Haltung und nehmen diese bewusst wahr</li> <li>- Beherrschen die Rolle vw/rw, Handstand mit Hilfestellung, Rad und verschiedene einfache Sprünge (Pferd-, Schritt- und Schersprung)</li> <li>- Verbinden die erlernten Grundelemente zu einer kleinen Kür</li> <li>- Machen sich mit unterschiedlichen Geräten vertraut (z.B. Schwebebalken, Barren, Reck, Ringe) und probieren Bewegungsmöglichkeiten aus</li> </ul>	<p><i>Vertiefung turnerischer Grundelemente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweitern die Bewegungsmöglichkeiten am Boden z.B. um Handstand Abrollen, Radwende, Sprünge, Drehungen</li> <li>- Erstellen eine Partnerkür im Synchronturnen am Boden</li> <li>- Erlernen neue Bewegungsmöglichkeiten an Geräten oder Gerätebahnen (Bsp. Barren: unterschiedliche Sitze, Kehren, Aufstieg, Abgang) Reck: Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parcours (s.u.)</li> </ul>
<b>Helfen und Sichern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauen Geräte sachgerecht auf und geben nach Anleitung Hilfestellung</li> <li>- Arbeiten vertrauensvoll mit dem Partner zusammen und übernehmen Verantwortung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenden Hilfs- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an</li> <li>- Erkennen die notwendige Sicherheitsstellung selbst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauen Geräte selbstständig auf und ab und sichern diese sachgerecht ab</li> <li>- Wenden im Bedarfsfall sachgerechte Hilfestellung an</li> </ul>
<b>Bewegungskunststücke realisieren</b>	<p><i>Partnerakrobatik:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen selbstständig Grundfiguren der Partnerakrobatik</li> <li>- Erlernen in der Gruppe Pyramidenfiguren</li> <li>- Präsentieren eine Kür in Verbindung von Partnerfiguren hin zu Gruppenfiguren</li> </ul>	<p><i>(Synergieeffekte aus dem Lernfeld Kämpfen)</i></p>	<p><i>Parcours:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen Grundsprünge/-techniken (z.B. Flanke, Katze, Wandlauf)</li> <li>- Bewältigen einen selbstentwickelten Parcours</li> </ul>

zugeordnete prozessbezogene Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen,</li> <li>- setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der Partnerin/ des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.</li> <li>- wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- interpretieren die vorgegebene Themenstellung.</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> <li>- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner.</li> </ul>		
Fachbegriffe:			



Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“			
Erwartete Kompetenzen	am Ende 6	am Ende 8	am Ende 10
	Die Schülerinnen und Schüler		
<p>Kreativer, gestalterischer Umgang mit Geräten/ Tanzformen</p> <p>Rhythmusfähigkeit</p>	<p><i>Handgeräte</i></p> <p><i>Ball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variationen des Werfens und Fangens (einhändig, beidhändig, Kreuzgriff, auf Handrücken, gradliniger Wurf, Bogenwurf) Prellen an Ort und in der Fortbewegung (gehen, Hopselauf, vorwärts, rückwärts)</li> </ul> <p><i>Langseil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unter dem Seil durchlaufen, bzw. darüber springen, je nach Richtung des Seilschwungs reinlaufen, Grundsprung, rauslaufen</li> </ul> <p><i>Reifen oder Band</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variationen des Schwingens in verschiedenen Ebenen ( Pendel-, Kreis-, Achterschwünge, horizontal, vertikal, sagittal)</li> <li>- Rollen des Reifens am Boden mit Sprüngen parallel dazu.</li> <li>- Band: Schlagen/ Spiralen</li> </ul> <p><i>Abschluss: Gestaltung Partner oder Gruppenkür</i></p>	<p><i>Rope</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellen einer „Ropekür“ nach Musik mit mindestens 8 verschiedenen Elementen, z.B.:</li> <li>- Grundsprünge: ein-/ beidbeinig</li> <li>- Grätsch-/ Kreuzsprung</li> <li>- Heal tap Ferse vor)/ Toe tot toe (Zehen auftippen hinten)</li> <li>- Seildurchschlag vorwärts, seitw., rückw.</li> <li>- Doppeldurchschlag</li> <li>- Kreuzdurchschlag</li> <li>- Springen mit Partner mit einem Seil</li> <li>- Abschluss: Gestaltung Partner oder Gruppenkür</li> </ul> <p><i>Tanzkurs (Klasse 8)</i></p> <p>Walzer, Foxtrott, Chacha, Discofox</p>	<p><i>Funktionsgymnastik</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen der wesentlichen Muskeln und Möglichkeiten zum Dehnen (Kräftigen)</li> <li>- Entwickeln eines Kraft-/Ausdauerparcours</li> </ul> <p><i>HipHop, Jumpstyle oder Aerobicanteile</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen von Grundelemente</li> <li>- Entwicklung einer eigenen Gestaltung (ggf. Musik nach Thema mit vorgegeben)</li> </ul>

zugeordnete prozessbezogene Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen unterschiedliche Rhythmen,</li> <li>- kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/ Material und setzen sie spezifisch ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretierten ein Thema,</li> <li>- Berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>	

Fachbegriffe:


Dehnen, „Kräftigen“ (Wadenmuskulatur, vordere-, hintere und seitliche Oberschenkelmuskulatur, gerade und schräge Bauchmuskeln, Rückenmuskulatur, Schulter – und Nackenmuskulatur, Trizeps und Bizeps)

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“			
Erwartete Kompetenzen	am Ende 6	am Ende 8	am Ende 10
	Die Schülerinnen und Schüler		
<p><b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen;</b></p> <p><b>Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Führen Zeitschätzläufe durch und erproben die Pulsmessung.</li> <li>- erproben die Tiefstarttechnik und erfahren die Vorteile gegenüber einem normalen Start,</li> <li>- laufen 50m schnellstmöglich und lernen verschiedene Starttechniken kennen,</li> <li>- überlaufen Hindernisse und Gegenstände und entwickeln Rhythmusgefühl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen Zusammenhänge zwischen Laufen und Gesundheit.</li> <li>- erfahren, worauf bei der Stabübergabe zu achten ist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verbessern ihre Dauerlauffähigkeit in Umfang und Intensität.</li> <li>- führen Übungen zur Sprinttechnik durch.</li> </ul>
<b>Weit werfen und stoßen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- experimentieren mit Würfeln über unterschiedliche Wurfspiele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können einen Schlagballwerfen,</li> <li>- können eine Kugel stoßen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoßen die Kugel (4Kg) auf Entfernung und messen sich mit anderen.</li> </ul>
<b>In die Höhe und Weite springen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können nach schnellem Anlauf aus einer Absprungzone mit festem Sprungbein weit springen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legen selbstständig Anlaufentfernung und -geschwindigkeit fest;</li> <li>- können weit springen;</li> <li>- entwickeln eine individuelle Hochsprungtechnik und erproben dabei unterschiedliche Techniken und</li> <li>- Hochsprung relativ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen die Grobform des Flops und springen auf Höhe.</li> </ul>

<p><b>zugeordnete prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen ihr persönliches Belastungs-empfinden ein,</li> <li>- vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken,</li> <li>- beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit,</li> <li>- vergleichen unterschiedliche Wurf und Stoßtechniken miteinander,</li> <li>- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hochsprungtechniken,</li> <li>- erfahren die Bedeutung des Anlaufes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen sportlichen Erfahrungen und Leistungen,</li> <li>- analysieren ihre individuellen Leistungen.</li> </ul>
<p>Fachbegriffe: Verwirrung, Stemmschritt, „Flop“, Angleittechnik, Intervalltraining, Dauermethode</p>			

Bewegungsfeld „Kämpfen“			
Erwartete Kompetenzen	am Ende 6	am Ende 8	am Ende 10 <b>(fakultativ)</b>
Die Schülerinnen und Schüler			
<b>Fair kämpfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- führen Kleine Kämpfe durch,</li> <li>- messen ihre Kräfte( schieben, ziehen, widerstehen - das Spiel mit der Kraft) am Boden und im Stand – mit einem Partner und in der Gruppe.</li> <li>- vereinbaren, erproben und Regeln und Rituale und halten sich an diese (Begrüßung, Stoppsignale, Partner nicht Gegner etc.)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>(Beispiele/Hinweise zur Vorgehensweise s. Skript)</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>(Wdh. Regeln und Rituale u. Stoppsignale!):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erproben Bodentechniken,</li> <li>- erlernen/erproben Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame und</li> <li>- befreien sich.</li> <li>- erproben <i>Bodenkampf/ Bodenrandori</i>,</li> <li>- kämpfen gegen/um die Rückenlage. =&gt; Verknüpfung zu Techniken</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>(Beispiele/Hinweise zur Vorgehensweise s. Skript)</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>(Wdh. Regeln und Rituale u. Stoppsignale!):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erproben einfache Wurftechniken,</li> <li>- erproben O-soto-otoshi und O-soto-gari</li> <li>- erkennen Prinzip des Fallens,</li> <li>- erkennen Fallsituationen im Alltag und im Sport.</li> <li>- erproben <i>das Kämpfen im Stand</i>,</li> <li>- erkennen Strategien des Verteidigens u. Eroberns,</li> <li>- entdecken taktisches Verhalten beim Kämpfen am Boden und im Stand.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>(Beispiele/Hinweise zur Vorgehensweise s. Skript)</i></p>
	<b>Situationsangemessen handeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- werden in das spielerische Fallen eingeführt.</li> <li>- thematisieren Umgangsformen,</li> <li>- übertragen (Klassen)regeln auf den Sportunterricht und umgekehrt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erproben die Rolle des Angreifers/Verteidigers (Tori/Uke),</li> <li>- lernen eigene Kräfte einschätzen und die der anderen,</li> <li>- üben die Falltechniken rw, vw (u. ggf. sw).</li> </ul>
<b>Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannungsübungen</li> <li>- Kooperationsspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten sich gegenseitig fest,</li> <li>- achten und akzeptieren die Grenzen der anderen,</li> <li>- wettkämpfen und verständigen sich,</li> <li>- kennen die Lage des Körperschwerpunktes,</li> <li>- thematisieren die Bedeutung des Gleichgewichtes,</li> <li>- erkennen Distanz u. Nähe zum Partner.</li> </ul>	
<b>Material und genauere Hinweise zur Vorgehensweise: Skript „Kämpfen im Sportunterricht“ und „Fallen – Aufstehen – Kräfte messen“ in der Sammlung!</b>			

<b>zugeordnete prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Übernehmen Verantwortung für sich und andere; dabei werden Werte für das Mit- und Gegeneinander verinnerlicht; Sicherheitsmaßnahmen sind bekannt und werden durchgängig beachtet</li><li>- reflektieren ihre Bewegungshandlungen und schätzen Kampfsituationen richtig ein</li><li>- Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen werden berücksichtigt und Erfahrungen mit körperlicher Nähe werden reflektiert</li></ul>
Fachbegriffe: Tatami, Uke und Tori, Gleichgewicht; Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame	

Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“		
Erwartete Kompetenzen	am Ende 6	am Ende 8
Die Schülerinnen und Schüler		
<p><b>Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</b></p>	<p>Dieses Bewegungsfeld kann aus organisatorischen und materiellen Gründen an dieser Stelle nicht durchgeführt werden!</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nehmen an der Ski-Jahrgangsfahrt in Jg. Teil.</li> <li>- bewegen sich kontrolliert mit einem gleitenden Gerät (Langlauf-ski und/oder Schlittschuh; ggf. auch in der Lokhalle),</li> <li>- ändern gezielt die Richtung und sind in der Lage zu bremsen (Notfallbremse etc.).</li> </ul>
<p><b>Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- halten grundlegende Sicherheitsregeln ein,</li> <li>- gehen verantwortungsvoll mit Material- und Umweltressourcen um.</li> </ul>
<p><b>zugeordnete prozessbezogene Kompetenzen</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Gleiten fest.</li> <li>- Erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln und halten sich an diese.</li> </ul>
<p>Fachbegriffe:</p>		