

1. Bildungsbeitrag

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das **mehrperspektivische Bewegungshandeln**, d. h. die Vermittlung vielfältiger, unmittelbarer Erlebnisse, Erfahrungen und deren reflexive Verknüpfung.

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, wett-kämpfen und sich verständigen
- (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

sollen im Sportunterricht methodisch in angemessener Weise Berücksichtigung finden und die verschiedenen Facetten des Sporttreibens so für alle Schülerinnen und Schüler erlebbar machen (vgl. KC 2017, S. 5).

2. Kompetenzorientierter Unterricht (vgl. KC 2017, S. 7,11)

Die erwarteten Kompetenzen werden in Kompetenzbereichen zusammengefasst, die das Fach strukturieren. Die Kompetenzbereiche im Fach Sport gliedern sich in **inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen**, wobei eine didaktische Verknüpfung beider Bereiche unerlässlich ist (vgl. Kap. 3.3). Die inhaltsbezogenen Kompetenzen spiegeln sich als Sachkompetenzen in **sieben Bewegungsfeldern** wider (vgl. Kap. 3.2). Die prozessbezogenen Kompetenzen sind in die **drei Bereiche Methodenkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz** gegliedert (vgl. Kap. 3.1).

Zur Erklärung in den SAPs:

Die **inhaltsbezogenen Kompetenzen (IK)** sind in weißer Farbe unterlegt, die **prozessbezogenen Kompetenzen (PK)** sind grau unterlegt.

Für die nachfolgenden sieben Bewegungsfelder sind folgende Abkürzungen gewählt worden:

Bewegungsfeld 1: **Spielen (SP)**

Bewegungsfeld 2: **Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (S)**

Bewegungsfeld 3: **Turnen und Bewegungskünste (TB)**

Bewegungsfeld 4: **Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (GTB)**

Bewegungsfeld 5: **Laufen, Springen, Werfen (LSW)**

Bewegungsfeld 6: **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (RG)**

Bewegungsfeld 7: **Kämpfen (KÄ).**

Die Kompetenzen sind demnach durchnummeriert, um sie später bei der inhaltlichen Umsetzung im konkreten Bewegungsfeld dann zuordnen zu können.

Beispiel: IKSP1 meint somit „erste Inhaltskompetenz aus dem Bewegungsfeld Spielen)



Schuleigener Arbeitsplan Klasse 5 bis 10

Gesamtübersicht der Lerninhalte in Kurzform (DS meint Doppelstunden)

(Stand: August 2018)

Bewegungsfelder (1-7)	Klasse 5 (ca. 32 DS)	D S	Klasse 6 (ca. 46 DS) ein HJ 3-stündig Sport)	D S	Klasse 7 (ca. 32 DS)	DS	Klasse 8 (ca. 32 DS)	D S	Klasse 9 (ca. 32 DS)	D S	Klasse 10 (ca. 32 DS)	D S
Spiele (1) Verbindlich bis 10: 2 Zielschusspiele 1 Rückschlagspiel 1 Endzonenspiel Ende 10: 1 weiteres Rückschlagspiel	Kleine Spiele (Brenn- und Völkerballvariationen) Regelveränderungen bei Kleinen Spielen Spielerisch-situationsorientierte allgemeine Ballschule	1 2	Kleine Spiele (Fang- Wurf- und Parteiballsportspiele), Spielerziehung Handball und Fußball	1 2	Hockey Tchouckball Selbstentwickelte Spiele	12	Basketball Tischtennis	1 2	Volleyball Ultimate Frisbee	6 6	Badminton Flag Football	8 6
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (2)	Brustschwimmen Rückenkräulen Ggf. Brustkräulen Springen/ Tauchen Helfen und Retten	1 6		1 6	-	-	-	-	-	-	-	-
Turnen und andere Bewegungskünste (3)	Allg. turnerische Bewegungserfahrungen: Rollen Balancieren, Stützen, Klettern, Springen und weitere. Bewegungslandschaften; Akrobatik	6	Weiterentwicklung der turnerischen und akrobatischen Bewegungserfahrungen in Gerätebahnen/ durch Synchronturnen Helfen und Sichern	6	Entwicklung turnerischer Bewegungserfahrungen an Geräten: Schwingen und Stützen (Reck und Barren)	8	Sprünge (Mini-Trampolin)	6	Le Parcours		Großes Trampolin	6
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (4)	Ropeskipping	6	Bewegung und Rhythmus mit Handgerät wie Reifen, Keule, Ball oder Band (Gestaltungskriterien)	6	Jump Style <i>alternativ: Linedance oder Stocktanz</i> Beeptest	JS 4-6 2	Ballkorobics/ Step Aerobic	6 - 8	Fitness	6- 8	Tänzerische Gestaltung eines selbstgewählten Musikstils/ Videoclipdancing	6
Laufen, Springen, Werfen (5)	25min Laufen Sprint Weit springen (Zone)	8	Hindernislauf Pendellauf/ Staffelläufe Weit werfen	6	Hochsprung (Schersprünge) Sprint (Tiefstart)	6	Weitsprung (Brett) Kugelstoß	8	30min Laufen Hochsprung (Flop)		Speer Hürdensprint	6
Bewegen auf rollenden u. gleitenden Geräten (6)	<i>Fahrradparcour entwickeln</i>	2 - 3	Rollbrett	2		-		-	Ski Alpin oder sportbezogene Gleitsportart	Kl .f	<i>(Wasserski)</i>	E x k
Kämpfen (7)			Partnerkämpfe, Kämpfe am Boden/ an Gegenständen/ um Raum	8		-		-				

Bewegungsfeld 1 „Spielen“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> das Erfassen von Strukturelementen (z.B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen, ...) eines Spieles, das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen, das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken, das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln, das Einhalten von Regeln und von Fairplay, das Umgehen mit Sieg und Niederlage. das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen und das Durchführen von Schiedsrichtertätigkeiten. 	Die Schülerinnen und Schüler...					
	<ul style="list-style-type: none"> spielen ein selbst entwickeltes <i>Kleines Spiel</i> (IKSP1), wenden elementare Spielregeln an. (IKSP2). 	<ul style="list-style-type: none"> spielen unterschiedliche Sportspiele (IKSP9), wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an (IKSP10). 	<ul style="list-style-type: none"> spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen (IKSP14), wenden komplexe Regeln an (IKSP15). 			
	<ul style="list-style-type: none"> erkennen Strukturelemente und Regeln eines <i>Kleinen Spiels</i> (PKSP1). 	<ul style="list-style-type: none"> verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels (PKSP7). 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles (PKSP10), sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PKSP11). 			
	<ul style="list-style-type: none"> wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an (IKSP3), wenden einfache taktische Maßnahmen an (IKSP4). 	<ul style="list-style-type: none"> wenden sportspielspezifische Techniken an (IKSP11), wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an (IKSP12). 	<ul style="list-style-type: none"> wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IKSP16), wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IKSP17). 			
	<ul style="list-style-type: none"> erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles (PKSP2), 	<ul style="list-style-type: none"> verstehen Spielprozesse (PKSP8), 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren Spielprozesse (PKSP12), 			
	<ul style="list-style-type: none"> spielen fair (IKSP5), spielen mannschaftsdienlich (IKSP6), setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein (IKSP7). 					
	<ul style="list-style-type: none"> gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PKSP3), übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. (PKSP4), reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. (PKSP5). 					
	<ul style="list-style-type: none"> spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen (IKSP8). 	<ul style="list-style-type: none"> führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus (IKSP13). 	<ul style="list-style-type: none"> führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus (IKSP18). 			
<ul style="list-style-type: none"> erkennen die Notwendigkeit von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese (PKSP6). 	<ul style="list-style-type: none"> beurteilen die Rolle des Schiedsrichters (PKSP9) 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit (PKSP13). 				
<p>Verbindlich bis Ende 9: 2 Zielschussspiele 1 Rückschlagspiel 1 Endzonenspiel Ende 10: 1 weiteres Rückschlagspiel</p>	<p>Kleine Spiele (Brenn- u. Völkerballvarianten) (IKSP2-8, PKSP1-6) Regelveränderungen bei Kl. Spielen (IKSP1-8, PKSP1-6)</p>	<p>Kl. Spiele (Fang-, Wurf- u. Parteiballsportarten) (IKSP2-8, PKSP1-6) Handball (IKSP2-8, PKSP1-6), Fußball (IKSP5-7, 9-13, PKSP3-5, 7-9)</p>	<p>Hockey Tchouckball (IKSP5-7, 9-13, PKSP3-5, 7-9) Selbstentwickelte Spiele (IKSP1-8, PKSP1-6)</p>	<p>Tischtennis (IKSP5-7, 14-18, PKSP3-5, 10-13) Basketball (IKSP1-8, PKSP1-6),</p>	<p>Volleyball (IKSP5-7, 14-18, PKSP3-5, 10-13) Ultimate Frisbee (IKSP5-7, 14-18, PKSP3-5, 10-13)</p>	<p>Badminton (IKSP5-7, 14-18, PKSP3-5, 10-13) Flag Football (IKSP5-7, 14-18, PKSP3-5, 10-13)</p>

Schulveranstaltungen (ggf.)		Handballturnier	Hockeyjahrgangsturnier		Jg.-Ultimate-Turnier	
------------------------------------	--	-----------------	------------------------	--	----------------------	--

Bewegungsfeld 2 „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“	Erwartete Kompetenzen am Ende 6	Erwartete Kompetenzen am Ende 10
Schülerinnen und Schüler ...		
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser, das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken, das Springen ins Wasser, das Sich-Orientieren im und unter Wasser, die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten, das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften. 	<ul style="list-style-type: none"> demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik (IKS1), schwimmen 15 Minuten ausdauernd (IKS2), führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IKS3), schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PKS1), präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett (IKS4), orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IKS5), vergleichen die Anforderungen beim Springen oder Tauchen (PKS2), transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IKS6), wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an (IKS7). - erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend (PKS3), 	<ul style="list-style-type: none"> demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik (IKS8), schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKS9), schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden (IKS10), geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen PKS4. springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron (IKS10), tauchen mindestens 10 Meter weit (IKS11), stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab (PKS5), reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens (PKS6), transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher (IKS12), demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremddrettung (IKS13). kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremddrettung (PKS7).
<p>Inhalte:</p> <p>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</p> <p>Springen und Tauchen</p> <p>Helfen und Retten</p>	<p>Brustschwimmen (Schwungrätsche mit Atmung) (IKS1-2, IKS6-7, IKS12), (PKS1,3,4)</p> <p>Rückenkraulen (IKS8-9),(PKS8) Ggf. Brustkraulen</p> <p>Springen (Startsprung, Sprünge nach unterschiedlichen Kriterien (viel/ wenig Spritzer, synchron mit Partner usw.) (IKS4, IKS10), (PKS2-5)</p> <p>Tauchen (Tief- und Weittauchen) (IKS5,11), (PKS2,4)</p> <p>Helfen und Retten (IKS7,12), (PKS3,7)</p>	<p>Kein Schwimmen vorgesehen, da keine Schwimmzeiten vorhanden sind!</p>
<p>Schulveranstaltung</p>	<p>Evtl. Wandertage ins Freibad (Wasserspringen)</p>	

Bewegungsfeld 3 „Turnen und Bewegungskünste“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen, das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse, das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns, den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen. 	Schülerinnen und Schüler...						
	<ul style="list-style-type: none"> verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn (IKTB1), präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner (IKTB2). 	<ul style="list-style-type: none"> präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück (IKTB5). 	<ul style="list-style-type: none"> präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür (IKTB6). 				
	<ul style="list-style-type: none"> erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (PKTB1), nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner (PKTB2). 						
	<ul style="list-style-type: none"> erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen (PKTB3), setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander (PKTB4). 	<ul style="list-style-type: none"> beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKTB5). 	<ul style="list-style-type: none"> interpretieren die vorgegebene Themenstellung (PKTB6). 				
	<ul style="list-style-type: none"> wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (PKTB7). bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf (IKTB3), wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an (IKTB4). 						
<p>Inhalte:</p> <p>Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw.) an klassischen oder alternativen Turngeräten ausführen</p> <p>Helfen und Sichern</p>	<p>Gerätebahn/ Bewegungslandschaften mit unterschiedlichen Schwerpunkten</p> <p>Boden: (IKTB1, IKTB3-4), (PKTB1) Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle, Handstand mit Sicherheitsstellung, Rad</p> <p>Sprung: (IKTB3-4), (PKTB1-3) Aufhocken - Strecksprung, Hockwende</p> <p>Schwebebalken: (IKTB1, IKTB5)</p> <p>Reck: Felgaufschwung, Unterschwingung, Felgumschwung vorlings-rückwärts</p> <p>Akrobatik: (IKTB2, IKTB5), Einfache Menschenpyramiden</p>	<p>Gerätebahn oder Synchronturnen mit unterschiedlichem Schwerpunkt</p> <p>Jg. 7: Boden: (IKTB1, IKTB5), (PKTB2) Rad, Rolle, Handstand abrollen</p> <p>Reck/Barren: (IKTB3-4) Aufschwung, Unterschwingung; Kehre, Wende</p> <p>Sprung: (IKTB3-4) Bock, T-Bock, Kasten, Hocke/ Grätsche</p> <p>Jg. 8: Minitrampolin: Hocke, Grätsche, Bücke, evtl. Salto</p>			<p>Jg. 9: Bewegungsgeschichten/ Technickschwerpunkt zu Le Parcour (IKTB1-6), (PKTB1-7), (z.B. Nachstellung einer Flucht, Darstellung einer Filmszene etc.) (IKTB1, IKTB3, IKTB5-7), PKTB1, PKTB3-7)</p> <p>Jg. 10: Großes Trampolin (IKTB1, IKTB3, IKTB6), (PKTB1-5, PKTB7)</p>		
<p>Schulveranstaltung</p>	<p>Akrobatikkür am Tag der offenen Tür</p>			<p>Videoclips/ Imagefilm für Schulhomepage</p>			

Bewegungsfeld 4 „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen, das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln, das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert), das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungs improvisation, <p>die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> führen Bewegungen rhythmisch aus (IKGTB1), setzen Rhythmus in Bewegung um (IKGTB2) 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen unterschiedliche Rhythmen (PKGTB1), 	<ul style="list-style-type: none"> setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um (IKGTB4). 	<ul style="list-style-type: none"> gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln (IKGTB5). 			
	<ul style="list-style-type: none"> führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/ Material aus (IKGTB3). 	<ul style="list-style-type: none"> beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKGTB3). 	<ul style="list-style-type: none"> interpretieren ein Thema (PKGTB4), berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran (PKGTB5). 	<ul style="list-style-type: none"> präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (IKGTB6). 			
	<ul style="list-style-type: none"> kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein (PKGTB2). 	<ul style="list-style-type: none"> besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (PKGTB6). 					
<p>Mögliche Inhalte:</p> <p>Kreative Auseinandersetzung mit den gymnastisch – (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen usw.) tänzerischen Grundformen</p> <p>Darstellung körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten</p>	<p>Jg. 5: Ropeskipping (IKGTB1-3), (PKGTB1-2)</p> <p>Jg. 6: Bewegung und Rhythmus mit Handgerät wie Reifen, Keule, Ball oder Band (nach Gestaltungskriterien) (IKGTB1-3), (PKGTB1-2)</p>		<p>Jg. 7: Jumpstyle (alternativ: Linedance/ Stocktanz) (IKGTB1-6), (PKGTB1-3, PKGTB5)</p> <p>Jg. 8: Ballkorobics (IKGTB1-6), (PKGTB1-3, PKGTB5-6)</p> <p>-----</p> <p><i>Beep test</i></p>		<p>Jg. 9: Step Aerobic ((IKGTB1-6), (PKGTB1-3, PKGTB5-6)</p> <p>Jg. 10: Tänzerische Gestaltung eines selbstgewählten Musikstils (IKGTB1-6), (PKGTB1-3, PKGTB4-6)</p> <p>-----</p> <p><i>Ausdauer/ Fitness</i></p>		
<p>Schulveranstaltung</p>	<p>Tag der offenen Tür/ Abend des Sports</p>		<p>Tag der offenen Tür/ Abend des Sports</p>		<p>Abend des Sports</p>		

Bewegungsfeld 5 „Laufen, Springen, Werfen“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
Die Schülerinnen und Schüler ...							
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise, das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen, das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe, die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken, das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen, die Reflexion der eigenen Leistung, das Anregen zum Wettfeiern durch leichtathletische Mehrkämpfe. 	<ul style="list-style-type: none"> laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKLSW1). 		<ul style="list-style-type: none"> laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd (IKLSW13). 				
	<ul style="list-style-type: none"> schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein (PKLSW1). 	<ul style="list-style-type: none"> beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit (PKLSW4). 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen (PKLSW6). 				
	<ul style="list-style-type: none"> laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo (IKLSW2), erproben unterschiedliche Starttechniken (IKLSW3). 		<ul style="list-style-type: none"> laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, wenden den Tiefstart an (IKLSW14). 				
	<ul style="list-style-type: none"> vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken (PKLSW2). 						
	<ul style="list-style-type: none"> werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit (IKLSW4). 	<ul style="list-style-type: none"> werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit (IKLSW9), werfen aus dem 3er Rhythmus erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken (IKLSW10). 	<ul style="list-style-type: none"> werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen (IKLSW15). 				
	<ul style="list-style-type: none"> beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen (PKLSW3). 	<ul style="list-style-type: none"> vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander (PKLSW5). 	<ul style="list-style-type: none"> analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen (PKLSW7). 				
	<ul style="list-style-type: none"> springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch (IKLSW5), erproben unterschiedliche Sprungformen (IKLSW6). 	<ul style="list-style-type: none"> legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest (IKLSW11), springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch (IKLSW12). 	<ul style="list-style-type: none"> demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung (IKLSW16). 				
<ul style="list-style-type: none"> erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken (IKLSW7), beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken (IKLSW8). 							
<p>Inhalte: Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen/ auf kurzer Strecke schnell laufen Weit werfen bzw. stoßen/ In die Weite und Höhe springen</p>	<p>Jg. 5: 25 min Ausdauerlauf (auch Zeitschätzläufe, Ausdauerspiele usw.) (IKLSW1), (PKLSW1) Sprint (IKLSW2), (PKLSW2) Weitspringen und Weitwerfen (IKLSW4,5,6), (PKLSW3) Jg. 6: Hindernislauf (PKLSW3) Pendellauf/ Staffelläufe (IKLSW2)</p>	<p>Jg. 7: Hochsprung (unterschiedliche Techniken, z.B. Schersprung, Wälzer, Flop) (IKLSW7,8,11,12), (PKLSW4) Sprint („Tiefstart“) (IKLSW2,3), (PKLSW2) Jg. 8: Weitsprung (Absprung vom Brett) (IKLSW7,8,11,12) Kugelstoß (IKLSW10), (PKLSW5).</p>		<p>Jg. 9: 30 min Ausdauerlauf (z.B. Fahrtspiel, Geländeläufe usw.) (IKLSW1, 13), (PKLSW1, 4,6) Hochsprung (Flop) (IKLSW7,8,16), (PKLSW7)</p> <p>Jg. 10: Speerwerfen (IKLSW15), (PKLSW7) Hürdenlauf (IKLSW14), (PKLSW7)</p>			

Schulveranstaltung	Sportfest	Sportfest	Sportfest
---------------------------	-----------	-----------	-----------

Bewegungsfeld 6 „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“	Erwartete Kompetenzen am Ende 6	Erwartete Kompetenzen am Ende 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit, das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte, den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Geräten und Material sowie der Umwelt, das Erfahren eines größeren Aktionsradius. 	Schülerinnen und Schüler ...	
	<ul style="list-style-type: none"> bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort (IKRG1), ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen (IKRG2). 	<ul style="list-style-type: none"> bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort (IKRG5).
	<ul style="list-style-type: none"> stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest (PKRG1). 	<ul style="list-style-type: none"> erläutern komplexe Bewegungsanforderungen (PKRG4).
	<ul style="list-style-type: none"> halten grundlegende Sicherheitsregeln ein (IKRG3), gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um (IKRG4). 	
	<ul style="list-style-type: none"> erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln (PKRG2), reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (PKRG3). 	
<p>Inhalte: Bewegung des Rollen und Gleitens ausführen (z.B. Ski, Kanu, Inliner, Fahrrad, Rollbrett, etc.)</p> <p>Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten</p>	<p>Rollbrettfahren (IKRG1-4), (PKRG1-2)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungserfahrungen mit dem Rollbrett sammeln (Richtungswechsel, Beschleunigen, Lenken und Bremsen) verschiedene Fahrpositionen einnehmen (liegend, sitzend, Rückwärtsfahren) das Rollbrett kontrollieren einen Slalomparcour durchqueren ggf. eigenständig erstellen im Vorhinein (Parcours mit Verfolgungsjagd/ Hindernissen wie Tunnel/ Slalom etc.) Staffeln mit Rollbrett durchführen Geschwindigkeit und Steuervermögen anpassen „blind“ fahren mit Partner Kleine Spiele mit dem Rollbrett bestreiten Rollbrett-Zug <p>ggf. Fahrradexkursion evtl. auch auf der Klassenfahrt</p>	<p>Klassenfahrt „Skialpin“ in Klasse 9 (IKRG1-5), (PKRG1-4)</p> <ul style="list-style-type: none"> Skigewöhnung grundlegende Sicherheitsregeln einhalten und Notwendigkeit erkennen ihre dynamische Gleichgewichtsfähigkeit verbessern Geschwindigkeit situationsangepasst einschätzen , beherrschen und anpassen, Beschleunigen und Bremsen, Kurven fahren verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen umgehen (Umwelt und Tourismus) Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum reflektieren Skigebiet erkunden Erste Hilfe/ Absicherung eines Unfallortes (situationstypisch) <p>ggf. Rodeln/ Eisstockschießen</p>
<p>Schulveranstaltung</p>	<p>Ggf. Exkursion/ Wandertage „Kanufahren“ (IKRG4/ PKRG3)</p>	<p>Ggf. Exkursion/ Wandertag „Snowdome“ (IKRG4/ PKRG3)</p> <p>Wasserski</p>

Bewegungsfeld 7 „Kämpfen“	Erwartete Kompetenzen am Ende 6	Erwartete Kompetenzen am Ende 10
Schülerinnen und Schüler ...		
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind, • das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen, • den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft, • das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen, • die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe, • das Einhalten von Regeln. 	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IKKÄ1), • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein (IKKÄ2), 	
	<ul style="list-style-type: none"> • übernehmen Verantwortung für sich und andere (PKKÄ1), • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander (PKKÄ2), • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner (PKKÄ3), 	
	<ul style="list-style-type: none"> • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IKKÄ3). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um (PKKÄ4). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen (IKKÄ4). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung) (PKKÄ5), • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (PKKÄ6). 	
<p>Inhalte: Fair kämpfen Situationsangemessen handeln Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe</p>	<p style="text-align: center;">Vom spielerischen Ringen und Raufen zum technischen und taktischen Kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partnerkämpfe (fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander kämpfen (IKKÄ1-3) (PKKÄ1-6) - Kämpfe am Boden/ an Gegenständen/ um Raum/ in unterschiedliche Körperpositionen (IKKÄ2,4) - Festlegen und Einhalten von Sicherheitsregeln und Rituale (IKKÄ1-3) (PKKÄ1-6) - Anwenden elementarer Kampftechniken (Hüft- und Schulterwurf, Beintechniken) (IKKÄ1-4) (PKKÄ4-6) - Erkennen und Anwenden einfacher Kampftaktiken (Offensiv/Defensiv) (IKKÄ6-7), (PKKÄ1-6) 	
<p>Schulveranstaltungen</p>	<p>Vorstellung einer Kurzdemo auf dem „Abend des Sports“</p>	