

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<b>Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“</b>					
<p style="text-align: center;"><b><u>Kleine Spiele</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Spiele spielen (5DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - verändern die Spielidee eines Spiels (IK) - erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - kennen die Anforderungen an ein spannendes Spiel (PK) - wenden ausgewählte elementare Spielregeln an (IK) - nehmen Spielprozesse wahr (PK) - gestalten einfache Spielprozesse (IK)</p> <p><b>Vorschläge:</b> Tschouk Ball, Joceiba, Brettball, Völkerball, Turmball, Brennball</p> <p>Schwerpunkt auf kognitive Phasen s.o.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Kleine Spiele</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Turnspiele unter dem besonderen Aspekt der Kooperation (3 DS)</i></p> <p><b>Turnspiele sind nur:</b> Faustball, Prellball, Korbball, Korfball, Indiac, Ringtennis, Völkerball</p> <p><b>Kompetenzen:</b> - erfahren sich als Teil einer Mannschaft (PK) - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen (Aufgabenverteilung innerhalb der Mannschaft) (IK) - behandeln alle Spielbeteiligten fair (IK) - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (IK)</p> <p><b>Vorschläge:</b> Gerätebrennball, Gerätestaffel, Takeshi</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Handball</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Handballspiele – kooperieren und wett-kämpfen (5 DS)</i></p> <p><b>Verbindliche IK:</b> Sprungwurf, Stoßbewegungen (Angriff), Passen, KEIN Dribbling</p> <p><b>Kompetenzen:</b> - erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen (PK) - beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (IK) - beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (IK) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (IK) - erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion (PK) - akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (IK)</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Fußball</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Fußball - mit dem Fuß ballgeschickt werden (5 DS)</i></p> <p><b>Verbindliche IK:</b> Pass (Quer~, Steil~, Diagonal~), Annehmen, Torschuss</p> <p><b>Kompetenzen:</b> - wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - beherrschen takt. Maßnahmen (IK) - erläutern takt. Maßnahmen (IK)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Rückschlagsspiele (allg.)</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Rückschlagsspiele - Ideen erproben und entwickeln – In Gruppenarbeit erarbeiten und vorstellen (5 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen (IK) - vergleichen unterschiedliche Spiele (IK) - wählen Spielregeln situationsangemessen aus (IK) - wenden selbst ausgewählte Spielregeln an (IK) - verstehen ihre Spielrolle (PK) - erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe (IK) - verstehen (PK) und gestalten Spielprozesse (IK)</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Basketball</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Street-Ball (6 DS)</i></p> <p><b>Verbindliche IK:</b> Dribbling, Korbleger (re/li), Positionswurf, Zonen- und Mann- deckung</p> <p><b>Kompetenzen:</b> - wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - beherrschen takt. Maßnahmen (IK) - erläutern takt. Maßnahmen (IK) - verstehen ihre Spielrolle (PK) - erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe (IK)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ultimate o. Rugby</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Vom Basketball zum Ultimate (6 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen (IK) - vergleichen unterschiedliche Spiele (IK) - wählen Spielregeln situationsangemessen aus (IK) - wenden selbst ausgewählte Spielregeln an (IK) - verstehen ihre Spielrolle (PK) - erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe (IK) - verstehen (PK) und gestalten Spielprozesse (IK)</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Badminton</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Badminton- ein Antizipations- spiel (6 DS)</i></p> <p><b>Verbindliche IK:</b> Angabe, Clear</p> <p><b>Kompetenzen:</b> - erfüllen ihre Spielrolle (IK) - schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein (PK) - wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IK) - gestalten Spielprozesse eigenständig (IK) - führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus (IK) - übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter (PK)</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Volleyball</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Von Volley-Spielen zum Volleyball (6 DS)</i></p> <p><b>Verbindliche IK:</b> Pritschen, Baggern, Angabe</p> <p><b>Kompetenzen:</b> - organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen (IK) - entwickeln Spiele (IK) - wenden komplexe Regeln an (IK) - sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PK) - wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IK) - sind sich der Verantwortung ihrer Spielrolle bewusst (PK) - reflektieren Spielprozesse (PK) - verbalisieren taktische Maßnahmen problembewusst (PK)</p>

Jahrgang 5

Jahrgang 6

Jahrgang 7

Jahrgang 8

Jahrgang 9

Jahrgang 10

**Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen Wasserspringen“**

**Bewegen im Wasser**

**Exemplarische UE:** *Schwimmolympiade (4 DS)*

**Kompetenzen:**

- 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)

**Brustkraul**

**Exemplarische UE:** *Brustkraul (4 DS)*

**Kompetenzen:**

- schwimmen die Brustkraultechnik über 50-Meter (IK)
- beherrschen Start und Wende beim Brustkraul (IK)
- geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen (PK)

**Wasserspringen**

**Exemplarische UE:** *Wasserspringen (3 DS)*

**Kompetenzen:**

- 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)

**Rückenkraul**

**Exemplarische UE:** *Rückenkraul (5 DS)*

**Kompetenzen:**

- 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)

**Rettungsschwimmen**

**Exemplarische UE:**

*Helpen und Retten (5DS)*

**Kompetenzen:**

- transportieren eine Partnerin/ einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher (IK)
- demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdreitung (IK)
- beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung (PK)
- stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab (PK)
- erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen (PK)
- tauchen mindestens 10-Meter weit (IK)

**Schnelles und ausdauerndes Schwimmen**

*(5DS)*

- schwimmen eine Kurzstrecke in der Brustkraultechnik schnell (IK)
- schwimmen 400-Meter in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell (IK)

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<b>Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und andere Bewegungskünste“</b>					
<p><b><u>Gerät-/ Bodenturnen</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Rollen, Balancieren, Stützen und Schwingen (6DS)</i></p> <p><b>Gerätauswahl</b> aus Reck, Barren, Schwebebalken</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen einfache Roll-, Stütz-, Lauf- und Schwungbewegungen (IK)</li> <li>- verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät o. einer vorgegebenen Gerätebahn (IK)</li> <li>- bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten (PK)</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme (PK)</li> <li>- geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung (IK)</li> <li>- entwickeln Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Sprung (MT)</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Fußsprünge am MT – Schwerpunkt Synchronspringen (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen verschiedene Fußsprünge (IK)</li> <li>- bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten (PK) (z.B. Ball im Flug fangen)</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK)</li> <li>- bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK)</li> <li>- entwickeln eigene Vorschläge zur Abstimmung mit dem Partner (PK)</li> <li>- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner (PK)</li> <li>- schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK)</li> <li>- bauen Geräte sachgerecht auf (IK)</li> <li>- bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Akrobatik</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Partner- und Gruppenakrobatik (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen die Basisfertigkeiten der Partnerakrobatik (IK)</li> <li>- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung zunehmend selbstständig (PK)</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an (IK)</li> <li>- gestalten Lernsituationen eigenständig (PK)</li> <li>- diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten (PK)</li> <li>- präsentieren mit dem Partner Kunststücke mit Materialien (IK)</li> <li>- schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Gerät-/ Bodenturnen</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Synchronturnen an Boden, Schwebebalken, Reck und Barren (6 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron (IK)</li> <li>- erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK)</li> <li>- entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander (PK)</li> <li>- präsentieren mit einem Partner eine fünfteilige Bewegungsverbinding (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Bodenturnen</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Boden und Sprung mit den Schwerpunkten Stützen und Über-schlagen (4 DS)</i></p> <p><b>Verbindliche IK:</b> Handstützüberschlag oder Salto vorwärts</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- können einen Überschlag mithilfe von Gelände- oder Partnerhilfen turnen (IK)</li> <li>- präsentieren mit einem Partner eine dreiteilige Bewegungsverbinding [unter Einbeziehung einer Überschlagbewegung ] (IK)</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK)</li> <li>- berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus (PK)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Trampolin</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Sprungkombinationen am Tischtrampolin (6 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen einfache Sprünge und kombinieren sie flüssig (IK)</li> <li>- präsentieren eine mehrteilige Sprungfolge (IK)</li> <li>[- bauen Trampoline sachgerecht auf und ab (IK)]</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK)</li> </ul>	<p><b><u>dynam. Akrobatik</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Bewegungskünste mit und ohne Gerät (4DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste (IK)</li> <li>- analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in einer Gruppengestaltung (PK)</li> <li>- beurteilen Präsentationen (PK)</li> <li>- skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür (PK)</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK)</li> <li>- beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend (PK)</li> </ul>

Anm.: In [ ] gefasste Kompetenzen sind sachlogisch, überschreiten aber die vorgegebenen Minimalanforderungen.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<b>Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“</b>					
<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Erarbeitung einer einfachen Choreographie (4DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - prägen das Bewegen rhythmisch aus (IK) - setzen Rhythmus in Bewegung um (IK) - erkennen unterschiedliche Rhythmen (PK)</p>	<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Rhythm. Bewegungen mit Handgeräten I (5 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus (IK) - kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein (PK) - führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch (IK) - nehmen ihren Körper bewusst wahr (PK)</p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Von gymnastischen Grundbewegungsformen zu Aerobic (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - setzen eine selbst gewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um (IK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) [- beherrschen gymnastische Grundbewegungsformen und setzen diese adäquat um (IK)] [- kennen gesundheitsfördernde Bestandteile der tänzerischen Bewegungspraxis]</p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Funktionsgymnastik (3DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell - verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse - kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen</p>		<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Zwischen Ausdruck und Form - mit gymnastischen Bewegungen gestalten (6 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) - erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen (PK) [- kennen das qualitative Moment der Bewegung und gestalten dieses aus (IK)] [- verfügen über Möglichkeiten des Bewegungsausdrucks (IK)] [- kennen elementare Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit und Dynamik (PK)]</p>	<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Von der Improvisation zur Gestaltung gymnastischer Bewegungs- und Ausdrucksformen (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - erarbeiten und präsentieren eine Partner- o. Gruppenchoreographie mit Handgeräten (IK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung (PK) - organisieren ihre Präsentation (PK) [- organisieren Gestaltungsprozesse beim Entwickeln von Bewegungsstudien mit Handgerät (IK)] [- beurteilen die Ausführungs- und Ausdrucksqualität eigener und fremder Gestaltungen (PK)]</p> <p>- planen nach Anleitung einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch (IK)</p>	<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Lyrik und Tanz – die Interpretation und Gestaltung eines Musiktextes (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln (IK) - berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Material und ziehen sie zur Bewertung heran (PK)</p> <p>- kennen grundsätzliche Trainingsmethoden (PK)</p> <p>- planen eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch (IK)</p>

Anm.: In [ ] gefasste Kompetenzen sind sachlogisch, überschreiten aber die vorgegebenen Minimalanforderungen.

Kursiv geschriebene Kompetenzen erscheinen in diesem EuL deplaziert und werden deshalb einem anderen EuL zugeordnet.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<b>Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“</b>					
<b><u>Sprint/ Wurf</u></b>	<b><u>Ausd. Lauf/ Sprung</u></b>	<b><u>Sprint /Wurf</u></b>	<b><u>Ausd. Lauf/ Sprung</u></b>	<b><u>Hürdensprint / Staffeln</u></b>	<b><u>Sprung/ Ausd. Lauf</u></b>
<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Schnell laufen – Sprintspiele (3 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - 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><b>Exemplarische UE:</b> <i>Werfen mit und ohne Anlauf (3 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - werden einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit (IK) - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen</p> <p><b>ggf. Sprung (weit) in Hinsicht auf die BJS</b></p>	<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Gelände- und Orientierungslauf (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - orientieren sich im Gelände und Laufen vorgegebene Routen (IK) - laufen 25 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><b>Exemplarische UE:</b> <i>Weitsprung (Schrittsprung) (4DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit (IK) - kennen ihr Sprungbein (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK)</p>	<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Sprint – Dreikampf (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - laufen in Sprinttechnik über 75 Meter (IK) - wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an (IK) - reflektieren die Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken (PK) - beherrschen die Stabübergabe von hinten (IK) - kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben (PK) - überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünferhythmus (IK) - erfüllen koordinative und konditionelle Anforderungen (PK)</p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Vergleich leichtathletischer Wurf- und Stoßsituationen (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - werfen einen Schlagball mit effektivem Anlauf möglichst weit - schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgräte möglichst weit - reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurftechniken</p>	<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Ausdauerndes Laufen (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - 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> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Springen - in Weite und Höhe (6DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung fest (IK) - kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken (PK) - wenden die individuell Hochsprungstechnik an (IK) - Hinführung zum Flop (IK)</p>	<p><b>Exemplarische UE :</b> <i>Hürdensprint unter besonderem Aspekt d. Bewegungsbeobachtung (5 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch (IK) - schätzen Abstände und Höhen realistisch ein (PK) - kennen wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung (PK) - führen akzentuierte Selbst- und Fremdbeobachtungen (auch mittels Videoanalyse) durch (PK) - verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben (PK)</p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Sprintstaffeln (3DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - 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>	<p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Hoch springen – warum eigentlich rückwärts (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b> - führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Vertiefung) aus (IK) - beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen (IK) - können die verschiedenen Hochsprungstechniken unter funktionalen Gesichtspunkten vergleichen (PK) - bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen (PK)</p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings (4 DS)</i></p> <p>- 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 sachgerecht an (PK) - kennen mögliche Inhalte eines Ausdauertrainings und verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben</p>

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<b>Erfahrungs- und Lernfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“</b>					
<p><b><u>Inline-Skating</u></b></p> <p>Nur wenn <b>Material</b> und <b>Schutzkleidung</b> vorhanden. Sonst Bereich <b>Spiele</b> vergrößern.</p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Geschicklichkeitsfahren (5 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit Inline-Skates fort, können die Richtung gezielt ändern und bremsen (IK)</li> <li>- erkennen unterschiedliche Leistungsniveaus der Mitschüler und handeln rücksichtsvoll (IK)</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme (PK)</li> <li>- entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK)</li> <li>- stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein (IK)</li> <li>- erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln (PK)</li> <li>- bewältigen eine gegebene Strecke schnell und / oder ausdauernd (IK)</li> </ul>					

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<b>Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“</b>					
<p><b><u>Kämpfen am Boden</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Kampffideen erproben – Regeln entwickeln* (3DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK)</li> <li>- entwickeln Regeln u. Rituale (IK)</li> <li>- halten Regeln u. Rituale ein (PK)</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK)</li> <li>- lassen sich auf körperliche Nähe ein (IK)</li> <li>- halten direkten Körperkontakt aus (IK)</li> <li>- beherrschen ihre Emotionen (PK)</li> <li>- führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus (PK)</li> </ul> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Kämpfen um/ gegen Rückenlage - Bodenkampf (4DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen einfache Griff- und Halletechniken im Bodenkampf (IK)</li> <li>- setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IK)</li> <li>- fallen kontrolliert (IK)</li> <li>- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer / akzeptieren Handicaps (PK)</li> <li>- nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr u. gehen verantwortungsvoll damit um (PK)</li> <li>- bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd (PK)</li> </ul>				<p><b><u>Stockkampf</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Stockkampf- Kämpfen als Dialog zwischen Angreifer und Verteidiger (5 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein (PK)</li> <li>- beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einem Partner (PK)</li> <li>- schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK)</li> <li>- nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr (PK)</li> <li>- reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners (IK)</li> <li>- kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz (PK)</li> <li>- entwickeln und präsentieren eine Stockkampfchoreographie (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Kämpfen im Stand</u></b></p> <p><b>Exemplarische UE:</b> <i>Kämpfen im Stand - partnerschaftliches Werfen und Fallen (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[- kennen einfache judospezifische Griff- und Wurftechniken (IK)]</li> <li>- beherrschen grundlegende Falltechniken (IK)</li> <li>- schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK)</li> <li>- nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr (PK)</li> <li>- reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners (IK)</li> <li>- beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv (PK)</li> <li>- lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig (PK)</li> </ul>

Anm.: In [ ] gefasste Kompetenzen sind sachlogisch, überschreiten aber die vorgegebenen Minimalanforderungen.