

Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 48h

Generelle Vorbemerkungen:

Im Verlauf 7/8 werden im Inhaltsbereich „Spielen“ drei Sportspiele behandelt: Basketball und Volleyball in Klasse 7, Fußball oder Handball in Klasse 8. Weitere Sportspiele (z.B. Badminton bzw. Fußball/Handball) werden im Wahlpflichtbereich abgedeckt.

Sportpädagogische Perspektiven: a) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; b) das Leisten erfahren und reflektieren; gemeinsam handeln, c) Wettkämpfen und sich verständigen

Als Zielspiele bieten sich an...

HB: Überzahl- und Gleichzahlspiel bis 5:5

BB: Spiel 3:3 auf einen Korb., Cut and Fill als taktisches Grundkonzept

FB: Gleichzahlspiel 4:4 o. 5:5

VB: Spiel 3:3

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogenen Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz Alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen, koordinative Fähigkeiten, technische Fertigkeiten bewältigen und grundlegendes Fachwissen anwenden.</p> <p>Personalkompetenz eigene Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen und regulieren</p> <p>Sozialkompetenz bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren, konkurrieren.</p>	<p>(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken [...] und Balltechniken [...] im Gleichzahlspiel anwenden</p> <p>(2) im Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel [...] handeln [...]</p> <p>(3) mannschaftstaktische Elemente [...] im reduzierten Zielspiel anwenden</p> <p>(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</p> <p>(5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben</p> <p>(6) Spielsituationen auf Darstellungen [...] erkennen, beschreiben und erklären</p> <p>(7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern</p> <p>(8) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren [...]</p> <p>(9) regelgerecht und fair [...] spielen</p> <p>(10) Spielleitungsaufgaben übernehmen</p> <p>(11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen</p> <p>(12) mit Emotionen [...] umgehen und sie reflektieren</p> <p>(13) Spielregeln selbständig variieren [...]</p> <p>(14) Spiele wettkampfgemäß organisieren</p>	<p>UV: Wir lernen erfolgreich Basketballspielen. (Kl. 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisfertigkeiten Werfen, Passen, Dribbeln, Korbleger, Sternschritt - Cut and Fill: Schneiden zum Korb mit Ersetzen, Give n’Go 	<p>Schüler erkennen Parallelen zu anderen Zielschussspielen z.B. beim Anbieten, Freilaufen, Doppelpass: Timing, Spacing, Rhythmus(wechsel)</p> <p>Fairness (ohne Schiedsrichter, S. als Schiedsrichter)</p> <p>Kommunikation (Zuruf, Handzeichen, Blickkontakt)</p>
		<p>UV: Wir lernen erfolgreich Volleyballspielen. (Kl. 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von oben u. unten - Erarbeiten taktischer Grundkonzeptionen im 3:3 	
		<p>UV: Wir lernen erfolgreich Fußball spielen. (Kl. 8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisfertigkeiten Passen, Ballannahme, Dribbling, Schusstechniken - Überzahl- und Gleichzahlspiele mit Freilaufen, Doppelpass, Hinterlaufen 	

Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 32h

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen und Schüler festigen und erweitern ihr Bewegungsrepertoire sowie ihre Bewegungssensibilität. Sie verbessern ihre konditionellen Voraussetzungen und ihre Bewegungsqualität. Sie erkennen Leistungsfortschritte, verbessern ihre Selbsteinschätzung und erfassen die Bedeutung des Übens.

Sportpädagogische Perspektiven:

Bewegungserziehung, Leistungserziehung, Sozialerziehung, Wagniserziehung →
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; das Leisten erfahren und reflektieren; gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden und sachgerecht nutzen Reflexions- und Urteils-kompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen Sportlichen Handelns entwickeln Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. aus den eigenen	unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale – schnell laufen (zum Beispiel Ballenlauf) – über Hindernisse laufen (zum Beispiel rhythmisch laufen)	Ausdauer: Laufspiele Läufe bis 12 Min. Cooper-Test → <i>Leistungskontrolle</i> Sprint: Lauf-ABC 75m → <i>Leistungskontrolle</i> Hoch- und Tiefstart Einführung Hürden/ Rhythmisierung	Vielfältige Erfahrungen ermöglichen, auch durch die Einbeziehung von Geländeformen Startblöcke einstellen und starten; verschiedene Hindernisse überlaufen Kombinationen z.B. Laufen mit Springen, Laufen mit Werfen (Biathlon) Gruppenwettkämpfe
	unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und/oder schleudern (zum Beispiel Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen beim Kugelstoß)	Schlagwurf: Wurfchule mit verschiedenen Bällen und Geräten Schlagwurf mit 3er/5er – Anlauf: 200g → <i>Leistungskontrolle</i> 1kg Schleuderball aus dem Dreischrittrhythmus Stoßen: Einführung des Kugelstoßens mit verschiedenen Geräten Standstoß	Werfen auf hohe Ziele, verschiedene Entfernungen, schnell und kräftig werfen; verschiedene Wurfgeräte, z B. Wurfstäbe, Pfeifbälle, Flatterbälle

<p>sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauern üben</p> <p>3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln</p> <p>4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegunghandelns [...] wahrnehmen und verstehen</p> <p>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln [...]</p> <p>6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale</p> <p>– hoch springen (zum Beispiel aus bogenförmigem Anlauf in die Höhe springen)</p> <p>– weit springen (zum Beispiel die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen)</p>	<p>Sprung-ABC: Mehrfachsprünge, Sprungbeinkontrolle, Koordination, Seilspringen</p> <p>Weitsprung: Schrittsprung</p> <p>Hochsprung: Sprungvariationen Flop (Grobform)</p>	<p>Als Vorbereitung auf das Hochspringen kann Koordinationsschulung über Seilspringen und Sprungkraftschulung im Sprunggarten mit verschiedenen Hindernissen und Sprungbahnen durchgeführt werden.</p> <p>Technikverbesserung in Partnerarbeit Arbeitskarten, Kannich-Karten zur Selbsteinschätzung und Beobachtungsbögen für Schüler-Feedback.</p> <p>Schülerinnen und Schüler erfahren beim Laufen die anatomischen Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems, z.B. in einer "Körperlandkarte".</p>
--	---	---	---

Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist es, eine breite Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Grundtätigkeiten und Fertigkeiten, des freien Turnens und anderer akrobatischer Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren. Insgesamt geht es um eine verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination.

Sportpädagogische Perspektiven:

Verbesserung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten, verantwortungsvoller Umgang mit wagnisreichen Bewegungsherausforderungen, Verbesserung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten

Prozessbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
<p>Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungs-gemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinativen Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>Personalkompetenz 1. Ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln</p> <p>Sozialkompetenz 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>(1) turnerische Grundfertigkeiten (z.B. Schwingen, Springen, Balancieren, Klettern) unter erschwerten Bedingungen (z.B. rückwärts, schmaler, höher, instabil) ausführen (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten an zwei Turngeräten aus den verschiedenen Strukturgruppen ausführen (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (6) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen, benennen und korrigieren (7) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben (z.B. Klammergriff) (10) Gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen [...] selbstständig und in der Gruppe lösen (z.B. Bewegungsaufgaben wie „Springen und Fliegen“, „Parkour“</p>	<p>Bewegungserfahrungen an Geräten und Geräte-kombinationen (2 von 5 Geräten) <u>Boden:</u> Flugrolle, Rolle rückwärts in den Handstand, Radwende, Handstützüberschlag <u>Schwebebalken/Bänke:</u> Aufgang Durchhocken, Sprungvariationen, Drehung, Abgang Radwende <u>Barren:</u> Kippe aus dem Sturzhang, Oberarmstand und Abrollen vorwärts, Wenden und Kehren <u>Reck:</u> Felgaufschwung, Felgumschwung, Felgunterschwingung aus dem Stütz <u>Sprünge:</u> Sprunghocke über den Kasten</p> <p>Erarbeiten einer turnerisch- akrobatischen Gemeinschaftspräsentation Entwickeln eines Hindernisparkours</p> <p>Helfergriffe einüben (Klammergriff, Stützen bei Handstand)</p> <p>Geräte auf- und abbauen</p>	<p>Lernen durch erleichterte Bedingungen</p> <p>Binnendifferenzierung durch sukzessives Erschweren der Bewegungsfertigkeit</p> <p>Stationenlernen mit differenzierten Aufgaben</p> <p>Turnen an Stationen</p> <p>Thematisieren von Helfen und Sichern</p> <p>Sicherheitsaspekte beachten</p> <p>Kriterien für Gemeinschaftspräsentation</p>

Generelle Vorbemerkungen:

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Schwimmtraining auch individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und beharrlich verfolgen und andere retten*“ (ca. 12 Stunden)

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler ihr Wasserbewegungsgefühl durch große Umfänge verbessern. Selbstständiges Üben und die Übernahme von Verantwortung für den Lernerfolg stehen im Fokus. Es soll aber weiterhin der Technikerwerb ausgebaut und vertieft werden. Auch sollen die Schülerinnen und Schüler ihre Rettungsfähigkeit erweitern. Mutsituationen und der Umgang mit Angst können in Abhängigkeit von der Lerngruppe thematisiert werden.

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Sprünge vielfältig wagen und verantworten*“ (ca. 4 Stunden)

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler ihr Bewegungsrepertoire erweitern, der Umgang mit Angst wird thematisiert. Die Leistungsperspektive kann beim gemeinsamen Erarbeiten von Bewertungskriterien für die Sprünge in den Vordergrund gerückt werden.

Sportpädagogische Perspektiven: z.B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern, Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Etwas wagen und verantworten - das Leisten erfahren und reflektieren

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen</p> <p>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <p>1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</p> <p>2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln</p> <p>2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben</p> <p>3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst</p>	<p>(1) zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale [...] über eine Strecke von 25m demonstrieren.</p> <p>(2) eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen</p> <p>(3) 400m in höchstens 25min schwimmen, davon 300m in Bauch- und 100m in Rückenlage</p> <p>(5) einen Transportgriff anwenden</p> <p>(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</p> <p>(7) wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären</p>	<p>Unterrichtsvorhaben:</p> <p><i>Schwimmtraining auch individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und beharrlich verfolgen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Technikvertiefung wird angeleitet, dann – eigenverantwortliches Üben z.B. durch ein: „Trainingsprogramm“ wird zu Beginn des Unterrichts auf eine Flipchart geschrieben, Differenzierung über Geschwindigkeit, Anzahl und Dauer der Pausen wird von den Schülerinnen und Schülern in Eigenregie geregelt – Technikerwerb in Partnerarbeit (Schüler-Feedback) – Ausdauerstest <p>Rettungsfähigkeit verbessern:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Transportgriff erlernen und anwenden (z. B. Achsel-schleppgriff oder Kopf-schleppgriff) – Tauchen mit verschiedenen Aufgaben und über eine längere Strecke 	<p>Die Übernahme von Verantwortung für den Lernerfolg steht im Fokus.</p> <p>Differenzierung: bessere Schwimmer erhalten motivierende Zusatzaufgaben und unterstützen ihre Mitschüler.</p> <p>Lernaufgaben, Beobachtungskarten und Videoaufnahmen</p>

<p>handeln 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>Sozialkompetenz 4. [...] verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten</p>	<p>(8) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten</p> <p>(9) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerisch unter Wasser bewegen, orientieren und verständigen - Atemregulierung bewusst vornehmen und die Zeitdauer des Atemanhaltens verlängern - Mutsituationen erleben 	
<p>Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln</p> <p>Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p>	<p>(8) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten</p> <p>(9) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen</p> <p>(10) Wassersprünge variieren</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Sprünge wagen und verantworten</p> <ul style="list-style-type: none"> - gemeinsame Erarbeitung von Bewertungskriterien für die Sprünge (z. B. Technik, Schwierigkeit, Ästhetik) - Ausprobieren und Erlernen verschiedener Sprünge - Sprungwettkampf - Unterschiedliche Startsprünge - Mutsituationen erleben 	<p>Umgang mit Angst thematisieren. Schrittweise die Schwierigkeit steigern.</p>

Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist eine Erweiterung der Bewegungserfahrungen und des Bewegungsrepertoires in Bezug auf Körperwahrnehmung und Ausdruck. Kooperation bei der Entwicklung von Choreografien und die Präsentation der Ergebnisse stehen im Vordergrund.

Sportpädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten; gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>Reflexions- und Urteilskompetenz 3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p>Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 6. bei sportlichen</p>	<p>(1) weitere tänzerische Grundformen rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren (2) vorgegebene Bewegungen in komplexen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen (4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln erkennen (5) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren (6) Kriterien von Bewegungsqualität nennen und die Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen (7) einfache Funktionen von Rhythmus auf Bewegungsabläufe anwenden (z.B. Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden) (8) eine Bewegungsverbinding mit oder ohne Handgeräten umgestalten und in einer Paar- oder Gruppengestaltung präsentieren</p>	<p><u>Tanz:</u> Erarbeiten von anspruchsvolleren vorgegebenen Grundsritten, als Differenzierung mit Armbewegungen Erkennen der Liedstruktur und Zuteilung/Zuordnung der Schritte Erarbeiten, Einüben und Festigen einer Bewegungsverbinding (z.B. durch Variation der Reihenfolge oder veränderbare Aufstellungsformen) Erarbeiten von Gestaltungskriterien (z.B. Raum, Zeit, Dynamik und deren Variationsmöglichkeiten) Umsetzung eigener Ideen in Kleingruppen und Erarbeitung der Gruppenchoreografie Dokumentation der Schrittfolgen und Laufwege Präsentation in Kleingruppen <u>Gymnastische Grundformen/ Handgeräte:</u></p>	<p>Videoaufnahmen und –analysen zur Verbesserung der Synchronität der Gruppe sind möglich Liedauswahl durch Schülerinnen und Schüler mithilfe der Lehrkraft (deutlicher Rhythmus, eindeutige Liedgliederung, Liedertext beachten) Präsentation im Rahmen von schulischen Veranstaltungen sind möglich (z.B. Schulfest, Begrüßung Fünftklässler) Mögliche Beobachtungsaufgaben: Rhythmus, Synchronität, Raumwege, Aufstellungsformen, Ideen/Originalität</p>

<p>Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>		<p>Wiederholung der gymnastischen Grundformen Gehen, Laufen, Hüpfen, Rhythmusschulung, Sprünge und Drehungen.</p> <p>Wir gestalten eine Bewegungsverbinding z.B. mit dem Band oder Ball.</p> <p>Erarbeiten einer Choreografie mit anderen unter Berücksichtigung der erlernten Raumwege, der verschiedenen Aufstellungsformen und mit wechselndem Tempo.</p>	
--	--	--	--

Generelle Vorbemerkungen:

Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen, erlebnisintensiven Erkunden und Erfahren von grundlegenden Bewegungserfahrungen beim Fahren, Rollen und Gleiten (Schwerpunkt liegt auf Gleiten im Schnee; evtl. auch Eis). Sie können sich mit einem (Fahr-, Roll- oder) Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (z. B. Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen)

Sportpädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern. Etwas wagen und verantworten

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>Personalkompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. aufgrund ihrer sportpraktischen Erfahrungen [...] Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln</p> <p>Sozialkompetenz 1. MitschülerInnen [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 4. [...] verantwortungsvoll handeln 6. [...] bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren, und konkurrieren</p>	<p>(1) [...] sich mit einem Fahr-, Roll- oder Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (z. B. Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen) (2) [...] bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen (3) [...] Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten</p> <p>(5) [...] sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten (6) [...] Bewegungsaufgaben allein oder in der Gruppe lösen</p>	<p>1) Wie wirken Kräfte von innen und von außen auf uns - Vielfältige Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten auf Schnee (Rennen, Robben, Rutschen, Ski, Snowboard etc.) - Variantenreiches Fahren mit unterschiedlichen Radien und Geschwindigkeiten; auf der Piste; evtl. auch im verbauten Schnee oder Tiefschnee - gedriftete bzw. gearvte Bögen - spielerische Variationen mit unterschiedlichen Positionen über dem Gerät</p> <p>Zusätzl. Möglichkeiten bspw. im Skischullandheim: - Spielerische Übungen als Gruppenaufgaben (Synchronfahren) oder Klassenwettbewerbe (Rennen) - weitere spielerische Technikerfahrungen machen durch zusätzliche Bewegungsaufgaben</p> <p>2) Schlittschuhlaufen: - grundlegende Bewegungserfahrungen mit den Schlittschuhen</p>	<p>- grundlegende Erfahrungen aufgreifen (Beschaffenheit von Schnee, Eis) - Prinzip des Gleitens, Driftens/Rutschens und Kantens - Sicherheitsaspekte und Gefahrensituationen erkennen und beachten (Regeln) - Thematisierung ökologischer Faktoren beim Sporttreiben im Schnee</p> <p>Zusatz: - Gruppenaufgaben (Synchronfahren) abstimmen und erarbeiten</p>

		<ul style="list-style-type: none">- sicheres Fortbewegen und Anwendung der grundlegende Techniken zum Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen und Bremsen auf Eis- Miteinander gleiten (Halten des Abstands, der Geschwindigkeit etc.)	
--	--	---	--

Wahlbereich 1: Miteinander/gegeneinander kämpfen – ca. 8h

Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist es, dass die Schülerinnen und Schüler gegenseitig Verantwortung übernehmen und enges Kooperieren erlernen, ehe sie in Wettkämpfen konkurrieren. Ein Repertoire an technisch-taktischen Lösungen in Zweikampfsituationen am Boden und im Stand wird erarbeitet, die Verantwortung für den Partner steht dabei immer im Vordergrund.

Sportpädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern etwas wagen und verantworten

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungs-kompetenz:</p> <p>alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen</p> <p>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken</p> <p>4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln</p> <p>4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fitness, wahrnehmen und verstehen</p> <p>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p>	<p>(1) Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf- (zum Beispiel Hüftwurf, Beinangriff außen) und Bodentechniken ausführen und anwenden</p> <p>(2) taktische Fähigkeiten [...] beim Kämpfen anwenden</p> <p>(3) bei ihrem sportlichen Bewegungen handeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</p> <p>(4) die Fallprinzipien nennen und erklären</p> <p>(5) Möglichkeiten nennen, um Chancengleichheit bei Zweikämpfen herzustellen</p> <p>(7) Rituale und Regeln des Zweikampfes einhalten, anpassen und deren Bedeutung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kooperations- und Vertrauensspiele (z.B. Baumstamm tragen, das menschliche Pendel) - Zieh- und Schiebekämpfe mit wechselnden Partner im begrenzten Raum (Hahnenkampf, unterschiedliche Fassarten spielerisch ausprobieren, z.B. im Nacken, an den Armen, Hüfte) - Kämpfe am Boden um Raum und um Gegenstände - Kämpfe am Boden um Körperlage (z. B. Schildkröte umdrehen/Drehtechnik, Haltetechniken liegend, Befreiungstechniken am Boden) - Kämpfe am Boden: <ul style="list-style-type: none"> o eigene Kampfspiele entwickeln - Kämpfe im Stand: <ul style="list-style-type: none"> o um Gegenstände o um Raum - spielerische Technikvermittlung/ Bewegungsvermittlung: <ul style="list-style-type: none"> o Wurftechniken <ul style="list-style-type: none"> o –goshi o –soto-gari o Falltechniken <p>- Ordnungsrahmen, Rituale und Regeln (Regelplakat, Kleidung, Sicherheit)</p>	<p>Festlegung/Wiederholung der Regeln, Körperkontaktübungen/ Vertrauensübungen etc.</p> <p>Kampffläche begrenzen (z.B. 4 Matten, einen Gürtelkreis)</p> <p>Drehen, Halten/Fixieren und Befreien</p> <p>Chancengleichheit herstellen, mit Einschränkungen/ Handicap kämpfen (Techniken und Griffarten festlegen; Ausgangslage festlegen und variieren)</p>

<p>Sozialkompetenz</p> <p>1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen</p> <p>2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren</p> <p>3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen</p> <p>4. [...] verantwortungsvoll handeln [...]</p> <p>5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten [...]</p> <p>6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p> <p>7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	erklären		
	<p>(8) ein Zweikampfturnier mit Unterstützung planen und ausführen</p>	<p>– ein Turnier organisieren und durchführen [z.B. Sumo-Turnier]</p>	