

## Sport - Schulcurriculum Klasse 7

*Copernicus  
Gymnasium*

Die Sportfachschaft des Copernicus-Gymnasiums hat sich aufgrund der gegebenen Rahmenbedingungen auf folgendes Vorgehen in den Klassen 7 und 8 geeinigt:

Der Inhaltsbereich "Bewegen im Wasser" wird in jedem Schuljahr unterrichtet und erhält damit an unserer Schule einen größeren Stellenwert.

Die Bereiche „Laufen, Springen, Werfen“ und „Bewegen an Geräten“ werden verpflichtend nur in jeweils einem Schuljahr durchgeführt.

Der Inhaltsbereich "Fitness entwickeln“ wird in Klasse 7 als eigenständige Einheit unterrichtet, wobei der Schwerpunkt auf dem Teilgebiet „Ausdauer“ liegt. Mit demselben Schwerpunkt wird dieser Inhaltsbereich ein weiteres Mal in integrierter Form in Klasse 8 mit den Bereichen „Laufen, Springen, Werfen“ und „Bewegen im Wasser“ verknüpft.

Aus dem Wahlpflichtbereich wird in Klasse 7 der Inhaltsbereich "Fahren, Rollen, Gleiten" angeboten. Dieser soll - falls dies organisatorisch möglich ist - in Form einer Exkursion (Schneetage oder Schneelandheim) stattfinden. Falls dies nicht möglich ist, weist das Schulcurriculum einen Alternativblock in Klasse 7 auf. In Klasse 8 wird der Inhaltsbereich „Spielen“ im Wahlpflichtbereich unterrichtet. Die Mädchengruppen dürfen diesen Block durch eine Einheit aus dem Bereich "Tanzen, Gestalten, Darstellen" ersetzen.

Bei der **Jahresplanung** wird von zwei Stunden pro Woche und ca. 35 Schulwochen ausgegangen.

Inhaltsbereich		Klasse	
		7	8
1	Spielen	18	18
2	Laufen, Springen, Werfen	-	12+4*
3	Bewegen an Geräten	12	-
4	Bewegen im Wasser	12	8+6*
5	Fitness entwickeln	6	*integriert
WP1	Miteinander/gegeneinander kämpfen	-	-
WP2	Fahren, Rollen, Gleiten	4	-
WP3	Spielen	-	8
WP4	Tanzen (vgl. Vorbemerkung)	-	(8)
Summe der Unterrichtsstunden		52	56
Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum		18	14
Gesamtstunden		70	70

Pflichtbereich 3.2.1.1 Spielen		ca. 18 Stunden
<p>Im Inhaltsbereich „Spielen“ sollen folgende sportpädagogische Perspektiven umgesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Das Leisten erfahren und reflektieren</i></li> <li>• <i>Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen</i></li> </ul> <p>Zur Umsetzung wurden die Sportarten Fußball und Volleyball gewählt. Der Sportart Volleyball wird hierbei ein besonderer Stellenwert eingeräumt, deshalb wird sie sowohl in Klasse 7 als auch Klasse 8 unterrichtet und soll auch in den Klassenstufen 9 und 10 fortgeführt werden.</p> <p>Volleyball ist für viele Schülerinnen und Schüler eine sehr beliebte Ballsportart, insbesondere bei den Kurswahlen stellt Volleyball den größten Wahlanteil. Für diejenigen Schülerinnen und Schüler, die ihren Schwerpunkt in einer Individualsportart haben und Sport als Abiturfach wählen, ist Volleyball die geeignetste Mannschaftssportart der praktischen Prüfung.</p> <p>In allen Sportspielen sollen der Fairplay-Gedanke und der respektvolle Umgang miteinander zentrale Gedanken des Sportunterrichts bilden.</p>		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Differenzierung, Bemerkungen
Die Schülerinnen und Schüler können		
<p><b>2.1 Bewegungskompetenz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen</li> <li>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</li> <li>4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</li> </ol> <p><b>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</li> <li>2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken [...] und Balltechniken [...] in Gleichzahlspielen anwenden</li> <li>(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel [...] handeln [...]</li> <li>(3) mannschaftstaktische Elemente [...] im reduzierten Zielspiel anwenden</li> <li>(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</li> <li>(5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben</li> <li>(6) Spielsituationen auf Darstellungen [...] erkennen,</li> </ol>	<p><b>Sportspiel Volleyball:</b></p> <p>Gruppentaktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mit/gegen 1</li> <li>• 2 mit/gegen 2</li> <li>• 3 mit/gegen 3</li> </ul> <p>(Sinnrichtung: kooperieren/konkurrieren)</p> <p>Individual- und gruppentaktisches Verhalten schulen (Schülerinnen und Schüler sollen Spielsituationen erkennen, beschreiben und erklären können)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen die Aufgaben der einzelnen Positionen im Spiel 3 gegen 3 erkennen, beschreiben und erklären können (einzel- und gruppentaktische Maßnahmen)</p> <p>Als Differenzierung dürfen ungeübtere Schülerinnen</p>

<p>3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p><b>2.3 Personalkompetenz:</b></p> <p>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln</p> <p>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p><b>2.4 Sozialkompetenz:</b></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>	<p>beschreiben und erklären</p> <p>(7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern</p> <p>(9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – 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 selbstständig variieren [...]</p>	<p>und Schüler/schwächere Teams den Ball auch fangen/die Spielfeldgröße verändern (die Schülerinnen und Schüler sollen die eigene Spielfähigkeit einschätzen können) / allgemein Spielregeln variieren.</p> <p>Individualtechnik (Schülerinnen und Schüler sollen diese ausführen, nennen und beschreiben können)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberes Zuspiel (Pritschen)</li> <li>• Unteres Zuspiel (Baggern)</li> <li>• Aufschlag</li> </ul> <p>Schülerinnen und Schüler sollen gelegentlich die Spielleitung übernehmen.</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen lernen fair zu spielen/sich fair zu verhalten (auch in problematischen Situationen, wie z.B. bei Niederlagen)</p>
<p><b>2.1 Bewegungskompetenz:</b></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><b>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz:</b></p>	<p>(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken [...] und Balltechniken [...] in Gleichzahlspielen anwenden</p> <p>(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel [...] handeln [...]</p> <p>(3) mannschaftstaktische Elemente [...] im reduzierten Zielspiel anwenden</p> <p>(5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken</p>	<p><b>Sportspiel Fußball:</b></p> <p>Gruppentaktik</p> <p>In Angriff und Verteidigung agieren (anbieten, frei laufen, Spielsituationen erkennen, Umschaltspiel) 3:3 (auch auf jeweils zwei Tore) und 4:4 (Schülerinnen und Schüler sollen Spielsituationen und wichtige taktische Maßnahmen im reduzierten Zielspiel</p>

<p>1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</p> <p>3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p><b>2.3 Personalkompetenz:</b></p> <p>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p><b>2.4 Sozialkompetenz:</b></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>	<p>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>(9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen</p> <p>(10) Spielleitungsaufgaben übernehmen</p> <p>(11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen</p> <p>(12) mit Emotionen [...] umgehen und sie reflektieren</p>	<p>erkennen, beschreiben und erklären können)</p> <p>Individualtechnik</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen sportspielspezifische Bewegungstechniken ausführen, nennen und beschreiben können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schusstechniken</li> <li>• Pässe (z.B. Innen- und Außenristpass, Doppelpass)</li> <li>• Ballannahme in der Bewegung</li> <li>• Dribbeln</li> </ul> <p>Regelgerechtes und faires Spiel auch ohne Schiedsrichter (Schülerinnen und Schüler sollen lernen mit eigenen Emotionen umzugehen und diese reflektieren zu können)</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen Spielleitungsaufgaben übernehmen</p>
<p><b>Pflichtbereich 3.2.1.2 Laufen, Springen, Werfen</b></p>		<p><b>- in Klasse 8 -</b></p>
<p>Dieser Inhaltsbereich wird in Klasse 8 unterrichtet</p>		
<p><b>Pflichtbereich 3.2.1.3 Bewegen an Geräten</b></p>		<p><b>ca. 12 Stunden</b></p>
<p>Im Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten“ sollen folgende <i>sportpädagogische Perspektiven</i> umgesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern</i></li> <li>- <i>Etwas wagen und verantworten</i></li> <li>- <i>Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten</i></li> </ul>		

- *Gemeinsam handeln und sich verständigen*  
 Dabei sollen die beiden Geräte „Sprung“ und „Boden“ als Basis normgerechten Turnens verwendet werden und die Schülerinnen und Schüler lernen, sich auch schwierigeren Bewegungsabläufen zu widmen und damit „Wagnis und Verantwortung“ zu erleben. Dies ist insbesondere durch das Erleben von Überkopfsituationen und/oder Überschlagsbewegungen möglich.  
 Im Block des „Gruppenturnens“ steht die eher normfreie Bewegung und damit das „miteinander handeln“ im Vordergrund

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Differenzierung, Bemerkungen
Die Schülerinnen und Schüler können		
<p><b>2.1. Bewegungskompetenz</b>            1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen            2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden            4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p><b>2.3. Personalkompetenz</b>            1. ein realistisches Selbstbild entwickeln            4. [...] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen            5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren            6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p><b>2.4. Sozialkompetenz</b>            1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen            4. [...] verantwortungsvoll handeln [...]            7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	<p>(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten [...] ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten)            (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)            (5) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären            (6) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren            (7) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben [...]            (10) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen [...]</p>	<p><b>Neue Techniken am Boden und beim Sprung in Theorie und Praxis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überkopf- und Überschlagsbewegungen am Boden: Rad, Radwende Handstand</li> <li>- Sprunghocke am Kasten, am Pferd oder Sprungtisch</li> <li>- Helfen und Sichern (L PG)</li> <li>- Bewegungsbeschreibungen und Fehleranalyse</li> <li>- differenzierte Zielübungen (Möglichkeit: Gruppenpuzzle)</li> <li>- Thematisierung von Angst beim Überspringen und Selbstüberschätzung sowie des Leistungsbegriffs</li> </ul>
<p><b>2.1. Bewegungskompetenz</b>            2. koordinative Fähigkeiten und technische</p>	<p>(1) turnerische unter erschwerten Bedingungen [...], Grundtätigkeiten [...] ausführen</p>	<p><b>Gruppenturnen:</b>            - (Eigenständiges) Gestalten einer Gruppenübung</p>

<p>Fertigkeiten anwenden 3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken</p> <p><b>2.2. Reflexions- und Urteilskompetenz</b></p> <p>1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln</p> <p><b>2.3. Personalkompetenz</b></p> <p>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p><b>2.4. Sozialkompetenz</b></p> <p>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 Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	<p>(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff) (4) [...] zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln (8) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren (9) aus Grundtätigkeiten des Turnens, [...] Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren [...]</p>	<p>aus den Bewegungsfertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsverbindung</li> <li>- Gerätekombinationen möglich z.B. auch Schaukelringe, Barren oder Schwebebalken</li> <li>- akrobatische Elemente wie Flieger, Stuhl, Pyramiden</li> <li>- Bewertungskriterien thematisieren, ggf. gegenseitige Rückmeldung oder Bewertung</li> <li>- Präsentation der selbstständig erarbeiteten Gruppenkür mit oder ohne Musik</li> </ul>
<p><b>Pflichtbereich 3.2.1.4 Bewegen im Wasser</b></p>		<p><b>ca. 12 Stunden</b></p>
<p>Im Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser“ werden die <i>Sportpädagogische Perspektiven</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>- Das Leisten erfahren und reflektieren</li> </ul> <p>umgesetzt. Dies geschieht insbesondere durch häufige bzw. regelmäßige Rückmeldung zum individuellen Leistungsstand, z.B. in Form von verbaler Rückmeldung oder Zeitmessung.</p>		
<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<p><b>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht</b></p>

		Differenzierung, Bemerkungen
Die Schülerinnen und Schüler können		
<p><b>2.1 Bewegungskompetenz</b>  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p><b>2.3 Personalkompetenz</b>  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p><b>2.4 Sozialkompetenz</b>  1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen verlässlich helfen  4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten</p>	<p>(1) zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale [...] über eine Strecke von 25 m demonstrieren  (2) eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen  (7) wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären  (9) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen</p>	<p><b>Schwimmtechniken erlernen und üben:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start und Wende bei Brust- und Kraulschwimmen</li> <li>- Wiederholung der Technikmerkmale; gegenseitiges Beobachten und Feedback, z.B. durch Lernaufgaben, Beobachtungskarten und Videoaufnahmen (L MB)</li> <li>- Erlernen der Grobform des Rückenkraulschwimmens</li> <li>- regelmäßige Leistungskontrolle (auch unbenotet) zur Dokumentation des individuellen Lernfortschritts</li> </ul>
<p><b>2.1 Bewegungskompetenz</b>  1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen  2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden  4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p><b>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</b>  1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</p> <p><b>2.3 Personalkompetenz</b>  1. ein realistisches Selbstbild entwickeln  6. in sportlichen Handlungssituationen ihre</p>	<p>(8) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten  (10) Wassersprünge variieren  (4) sich beim Tauchen orientieren (zum Beispiel nach Ringen tauchen, durch Reifen tauchen)  (5) einen Transportgriff anwenden</p>	<p><b>Springen, Tauchen, Retten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen verschiedener Sprünge</li> <li>- Transportgriff (z. B. Achselschleppgriff oder Kopf-Schleppgriff)</li> <li>- Tauchen mit verschiedenen Aufgaben</li> <li>- Sich unter Wasser bewegen, orientieren und verständigen</li> </ul>



Aufmerksamkeit steuern		
<b>Pflichtbereich 3.2.1.5 Fitness entwickeln</b>		<b>ca. 6 Stunden</b>
<p>Im Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ werden die <i>Sportpädagogische Perspektiven</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrung erweitern umgesetzt.</li> </ul> <p>Um Nachhaltigkeit zu erzielen, ist es sinnvoll diese Einheit über einen größeren Zeitraum zu erteilen, d.h. diesem Thema Einzel- oder Teilstunden zu widmen.</p>		
<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Differenzierung, Bemerkungen</b>
Die Schülerinnen und Schüler können		
<p><b>2.1 Bewegungskompetenz</b> 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p><b>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</b> 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p><b>2.3 Personalkompetenz</b> 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. aus des eigenen sportlichen Stärken und Schwächen 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 4. physische und psychische Auswirkungen</p>	<p>(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (z.B. sportspielspezifische Ausdauer, Krafttest)</p> <p>(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden</p> <p>(3) ein individuelles Fitnesstraining (z.B. Muskel- oder Ausdauertraining) ausführen</p> <p>(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</p> <p>(5) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben</p> <p>(6) Prozesse des Übens und Trainierens reflektieren</p> <p>(7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen</p> <p>(8) das Herz-Kreislauf-System sowie wichtige Muskelgruppen funktional beschreiben (z.B. Sauerstofftransport, Prinzip Beuger - Strecker)</p> <p>(9) Fitnessübungen (z.B. Kräftigung der Bauch- und</p>	<p><b>Ausdauerschulung mit dem Ziel eines 30-Minuten-Laufs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Thematisieren und Durchführen von Warm-up und Cool-Down (auch durch Schüler)</li> <li>– Eingangs- und Abschlussdiagnose zur Einstufung der individuellen Leistung (Geschwindigkeit, Strecke, Pulsmessung als Parameter erkennen) und zur Festlegung einer individuellen Zielsetzung; anschließende Evaluation (auch als theoretische und praktische „Hausaufgaben“ möglich)</li> <li>– verschiedene Möglichkeiten zur Steigerung der Ausdauer (z.B. Ausdauer Spiele, Dauerlauf u.ä., Trainingshäufigkeit thematisieren)</li> <li>– individuelle Trainingsdokumentation (z.B. Laftagebuch oder Fitnessapps)</li> <li>– Bedeutung von Ausdauer für die eigene Gesundheit</li> </ul>

<p>ihres Bewegungshandeln [...] wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p>	<p>Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Ausdauer) zielgerichtet auswählen (10) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren (z.B. Lauftagebuch, Fitness-Apss) (11) schulische und außerschulische Möglichkeiten (auch medialer Art) zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen</p>	
<p><b>Wahlpflichtbereich 3.2.2.2 Fahren, Rollen, Gleiten</b></p>		<p><b>ca. 4 Stunden</b></p>
<p>Im Inhaltsbereich „Fahren, Rollen, Gleiten“ sollen folgende <i>sportpädagogische Perspektiven</i> umgesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern</i></li> <li>- <i>Etwas wagen und verantworten</i></li> </ul> <p>Im Vordergrund steht dabei die individuelle Bewegungserfahrung mit verschiedenen „Rollgeräten“. Die Schülerinnen und Schüler sollen hierbei auch die eigenen Grenzen erkennen und neue Bewegungen wagen.</p>		
<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<p><b>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Differenzierung, Bemerkungen</b></p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>		
<p><b>2.1 Bewegungskompetenz</b> 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p><b>2.3 Personalkompetenz</b> 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p><b>2.4 Sozialkompetenz</b> 1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>(1) sich auf der Basis der bereits erlernten Techniken in komplexen Bewegungssituationen unter Berücksichtigung von Material, Geschwindigkeit, Raum und Gelände sicher fortbewegen (2) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln (3) Gefahrenmomente beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (4) Verhaltensregeln beim Sporttreiben in der Natur benennen und sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten</p>	<p><b>„Bring your own device“</b> auf einem Gelände im Freien in der Nähe der Schule (z.B. Parkplatz)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schülerinnen und Schüler bringen eigene Geräte und Schutzausrüstung mit und verwenden diese, z.B. Fahrrad, Inline Skates, Roller, Waveboards,...</li> <li>- Schülerinnen und Schüler können ihre Geräte vorstellen und ggf. anderen bei der Benutzung helfen und selbst Neues ausprobieren</li> <li>- Schülerinnen und Schüler sollen Sicherheitsaspekte kennenlernen und einhalten (Helm, Verhalten auf Inlinern/Fahrrad o.Ä.)</li> <li>- Mögliche Inhalte können bspw. Slalomparcours, Gruppengestaltungen, kleinen</li> </ul>

	(5) komplexe Bewegungsaufgaben allein oder in der Gruppe gestalten und lösen (zum Beispiel auch, um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)	Gruppenwettkämpfe, Bewegungsaufgaben, Fall- und Sturztechniken sein
<b>Verbleibende Freiräume</b>		<b>ca. 18 Stunden</b>
<p>Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, aber auch der Anpassung an die jeweilige Lerngruppe. Somit stehen die verbleibenden 16 Stunden zur freien Verfügung, um beispielsweise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistungsmessungen durchzuführen</li> <li>- für anstehende Sportveranstaltungen der Schule zu üben (Mitternachtsvolleyballturnier, Triathlon o.ä.)</li> <li>- vorhandene Defizite aufzuarbeiten</li> <li>- Sportarten weiter zu vertiefen</li> <li>- (neue) Trendsportarten kennen zu lernen</li> <li>- Präsentationen von Schülerinnen und Schülern Raum zu geben</li> <li>- Weitere (Rückschlag)Spiele zu thematisieren</li> </ul>		