

Sportfreundliche Schule



**Burg-Gymnasium Bad Bentheim**

# Schuleigener Arbeitsplan Sport

Stand November 2017  
FK Beschluss 02/2018

Inhaltsverzeichnis:	Seite
<b>1. Übersicht nach Jahrgängen</b>	
I. Jahrgänge 5 und 6	3
II. Jahrgänge 7 und 8	4
III. Jahrgänge 9 und 10	5
IV. Kurzübersicht komplett	6-7
<b>2. Übersicht nach Bewegungsfeldern</b>	
I. Bewegungsfeld <b>Spiele</b>	8
II. Bewegungsfeld <b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	9
III. Bewegungsfeld <b>Turnen und Bewegungskünste</b>	10
IV. Bewegungsfeld <b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>	11
V. Bewegungsfeld <b>Laufen, Springen, Werfen</b>	12
VI. Bewegungsfeld <b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>	13
VII. Bewegungsfeld <b>Kämpfen</b>	14
<b>3. Hinweise zur Bewertung</b>	

Bewegungsfelder	Jahrgang 5	Jahrgang 6
Spiele	<b>Kleine Spiele</b> - Entwicklung oder Umformung eines Spiels	<b>Handball</b>
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		<b>Wassergewöhnung/Eigenschaften Wasser</b> <b>Rückenschwimmen</b> - Technik (Start, ganze Lage, Wende) <b>Langstrecken-/Ausdauerschwimmen</b> -20 min. <b>Fußsprünge und Kopfsprung vom Block oder 1m-Brett</b> - Startsprung, -2 unterschiedliche Sprünge <b>Vorübungen Tauchen</b> - Orientierung beim Streckentauchen <b>Transportieren von Gegenständen</b> <b>Grundlegende Selbstrettung, Baderegeln</b>
Turnen und Bewegungskünste	<b>Akrobatik</b> - Kunststücke mit dem Partner <b>Boden</b> - Bewegungsfolge mit 3 turnerischen Bewegungen (z.B. Rolle vw, rw, Flugrolle, Handstand mit Sicherheitsstellung, Rad) <b>Sprung</b> - Stützsprung (z.B. Aufhocken, Strecksprung, Hockwende, Hocke, Grätsche)	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<b>Grundformen rhythmischer Bewegung</b> - Bewegungsverbinding mit einem Gerät (z.B. Ropeskipping, Ballkorobics) - Gehen, Laufen, Hüpfen nach rhythmischer Vorgabe, z.B. Musik	
Laufen, Springen, Werfen		<b>Laufen</b> - Sprint über 50 m - Erprobung verschiedener Starttechniken <b>Werfen</b> - Werfen aus der Wurfauslage (z.B. Schlagball) <b>Springen</b> - weites Springen aus einer Absprungzone
Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten		Je nach Gegebenheiten Inline-Skating, Skateboarding und Varianten (z.B. Longboard, Waveboard) Besuch der Eissporthalle (Schlittschuhlaufen) Optional: Exkursion Kanu, Wassersporttag Alfsee, Klassenfahrt (z.B. Windsurfen, Rudern, Ski)
Kämpfen	<b>Zweikämpfe mit- und gegeneinander</b> - Spiele mit Körperkontakt - kleine Zweikämpfe um ... → Gegenstände z.B. Medizinballkämpfe → Räume z.B. von der Matte oder über eine Linie drängen; in Stand, Kniestand oder Bankposition → unterschiedliche Körperpositionen z.B. Bauchlage verteidigen, Partner aus verschiedenen Ausgangspositionen in die Rückenlage drehen	

Bewegungsfelder	Jahrgang 7	Jahrgang 8
Spiele	<b>Fußball</b>  <b>Unihockey oder/und Tischtennis</b>	<b>Badminton</b>
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		<b>Brustschwimmen</b> - Technik - Start / Wende mit Tauchzug <b>Kraulschwimmen</b> - Technik in Grobform <b>Langstrecken-/Ausdauerschwimmen</b> - 20min <b>50-m Zeitschwimmen</b> - Brust/Rücken oder Kraul <b>Tauchen</b> - 10 m Streckentauchen
Turnen und Bewegungskünste	<b>Schwebebalken</b> (Bewegungsfolge mit mind. 3 turnerischen Bewegungen und Auf- und Abgang) <b>Ringe</b> (Schwingen, Drehen, Kreuzhang o.a. Halteübungen) <b>Minitrampolin</b> (Grundsprünge (Hocke, Grätsche, Bücke)	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<b>Gestaltung einer Gruppenchoreographie</b> - Bewegungsverbindung mit einem Gerät (z.B. rhythmische Sportgymnastik, Stepp-Aerobic, Ballkorobics, Ropeskipping)	
Laufen, Springen, Werfen		<b>Laufen</b> - Laufen eine Strecke mittlerer Distanz (ab 800m) - Laufen eine Kurzstrecke 75 m (Tiefstart) <b>Werfen/Stoßen</b> - weiter Wurf mit der Schlagwurftechnik - Grobform der Stoßbewegung <b>Springen</b> - Schersprung u.a. Techniken (Wälzer, Hechtsprung) kennen lernen - Grobform der Flop-Technik
Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten		Je nach Gegebenheiten Inline-Skating, Skateboarding und Varianten (z.B. Longboard, Waveboard) Besuch der Eissporthalle (Schlittschuhlaufen) Optional: Exkursion Kanu, Wassersporttag Alfsee, Klassenfahrt (z.B. Windsurfen, Rudern, Ski)
Kämpfen		

# 9/10

Bewegungsfelder	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Spiele	<b>Endzonenspiel</b> - z.B. Ultimate Frisbee, Flagfootball, Rugby  <b>Basketball</b>	<b>Volleyball</b>
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		<b>Kraulschwimmen</b> - Technik in Feinform - Start / Rollwende / ggf. Drehfallwende <b>50-m oder 100m Zeitschwimmen</b> - Brust/Rücken oder Kraul <b>Synchrone Schwimmen</b> - verschiedene Fußsprünge oder Kopfsprünge vom Beckenrand oder Block in der Kleingruppe/Partner oder Bewegungen im Rhythmus in einer Gruppe <b>Rettungsschwimmen</b> - Selbst- und Fremdreitung - Transportieren eines Partners - Befreiungsgriffe - Schnorcheltauchen und -schwimmen mit Flossen
Turnen und Bewegungskünste	<b>Reck/Stufenbarren</b> - Aufschwung/Kippe, Umschwung vl/rl, Unterschwingung/ <b>Barren</b> - Schwingen, Schwingelemente (re, li, Grätsche), Auf- und Abgänge <b>Akrobatik</b> Kunststücke in der Gruppe/Partner	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen		<b>Gestaltung einer Gruppenchoreographie</b> - Berücksichtigung tänzerischer Gestaltungskriterien (z.B. Aerobic, Steppaerobic, HipHop, Jump Style, Synchrone Schwimmen)
Laufen, Springen, Werfen	<b>Laufen</b> - Sprint über 100 m aus dem Tiefstart - Laufen eine Strecke mittlerer Distanz ab 800m <b>Werfen/Stoßen</b> - weiter Wurf mit dem Schleuderball und Kugelstoßen 2 Techniken kennen lernen (Stand, Angleiten, ... Kugelstoß) <b>Springen</b> - Fosburyflop	
Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten		
Kämpfen		<b>Zweikämpfe nach festgelegtem Regelwerk</b> - Angriffs- und Verteidigungshandlungen (z.B. im Judo), ggf. 3 Punktbodenkontakt

# Übersicht Jahrgang 5 -10

Bewegungsfelder	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Spiele	<b>Kleine Spiele</b> - Entwicklung oder Umformung eines Spiels	<b>Handball</b>	<b>Fußball</b>  <b>Unihockey oder/und Tischtennis</b>	<b>Badminton</b>	<b>Endzonenspiel</b> - z.B. Ultimate Frisbee, Flagfootball, Rugby  <b>Basketball</b>	<b>Volleyball</b>
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		<b>Wassergewöhnung/Eigenschaften Wasser</b> <b>Rückenschwimmen</b> - Technik (Start, ganze Lage, Wende) <b>Langstrecken-/Ausdauerschwimmen</b> -20 min. <b>Fußsprünge und Kopfsprung vom Block oder 1m-Brett</b> - Startsprung -2 unterschiedliche Sprünge <b>Vorübungen Tauchen</b> - Orientierung beim Streckentauchen <b>Transportieren von Gegenständen</b> <b>Grundlegende Selbstrettung, Baderegeln</b>		<b>Brustschwimmen</b> - Technik - Start / Wende mit Tauchzug <b>Kraulschwimmen</b> - Technik in Grobform <b>Langstrecken-/Ausdauerschwimmen</b> - 20min <b>50-m Zeitschwimmen</b> - Brust/Rücken oder Kraul <b>Tauchen</b> - 10 m Streckentauchen		<b>Kraulschwimmen</b> - Technik in Feinform - Start / Rollwende / ggf. Drehfallwende <b>50-m oder 100m Zeitschwimmen</b> - Brust/Rücken oder Kraul <b>Synchronschwimmen</b> - verschiedene Fußsprünge oder Kopfsprünge vom Beckenrand oder Block in der Kleingruppe/Partner oder Bewegungen im Rhythmus in einer Gruppe <b>Rettungsschwimmen</b> - Selbst- und Fremddrettung, - Transportieren eines Partners, - Befreiungsgriffe, - Schnorcheltauchen und -schwimmen mit Flossen
Turnen und Bewegungskünste	<b>Akrobatik</b> - Kunststücke mit dem Partner <b>Boden</b> - Bewegungsfolge mit 3 turnerischen Bewegungen (z.B. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle, Handstand mit Sicherheitsstellung, Rad) <b>Sprung</b> - Stützsprung (z.B. Aufhocken, Streck sprung, Hockwende, Hocke,Grätsche)		<b>Schwebebalken</b> (Bewegungsfolge mit mind. 3 turnerischen Bewegungen und Auf- und Abgang) <b>Ringe</b> (Schwingen, Drehen, Kreuzhang o.a. Halteübungen) <b>Minitrampolin</b> (Grundsprünge (Hocke, Grätsche, Bücke)		<b>Reck/Stufenbarren</b> Aufschwung/Kippe, Umschwung vl/rl, Unterschwingung/ <b>Barren</b> Schwingen, Schwingelemente (re, li, Grätsche), Auf- und Abgänge <b>Akrobatik</b> Kunststücke in der Gruppe/Partner	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegungen	<b>Grundformen rhythmischer Bewegung</b> - Bewegungsverbinding mit einem Gerät (z.B. Ropeskipping, Ballkorobics) - Gehen, Laufen, Hüpfen nach rhythmischer Vorgabe, z.B. Musik		<b>Gestaltung einer Gruppenchoreographie</b> - Bewegungsverbinding mit einem Gerät (z.B. rhythmische Sportgymnastik, Stepp-Aerobic, Ballkorobics, Ropeskipping)			<b>Gestaltung einer Gruppenchoreographie</b> - Berücksichtigung tänzerischer Gestaltungskriterien (z.B. Aerobic, Steppaerobic, HipHop, Jump Style, Synchronschwimmen)

Bewegungsfelder	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Laufen, Springen, Werfen		<p><b>Laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint über 50 m</li> <li>- Erprobung verschiedener Starttechniken</li> </ul> <p><b>Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen aus der Wurfauslage (z.B. Schlagball)</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weites Springen aus einer Absprunzzone</li> </ul>		<p><b>Laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen eine Strecke mittlerer Distanz (ab 800m)</li> <li>- Laufen eine Kurzstrecke 75 m (Tiefstart)</li> </ul> <p><b>Werfen/Stoßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weiter Wurf mit der Schlagwurftechnik</li> <li>- Grobform der Stoßbewegung</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schersprung u.a. Techniken (Wälzer, Hechtsprung) kennen lernen</li> <li>- Grobform der Flop-Technik</li> </ul>	<p><b>Laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint über 100 m aus dem Tiefstart</li> <li>- Laufen eine Strecke mittlerer Distanz ab 800m</li> </ul> <p><b>Werfen/Stoßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weiter Wurf mit dem Schleuderball und Kugelstoßen 2 Techniken kennen lernen (Stand, Angleiten, ... Kugelstoß)</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fosburyflop</li> </ul>	
Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten		<p>Je nach Gegebenheiten Inline-Skating, Skateboarding und Varianten (z.B. Longboard, Waveboard)</p> <p>Besuch der Eissporthalle (Schlittschuhlaufen)</p> <p>Optional: Exkursion Kanu, Wassersporttag Alfsee, Klassenfahrt (z.B. Windsurfen, Rudern, Ski)</p>		<p>Je nach Gegebenheiten Inline-Skating, Skateboarding und Varianten (z.B. Longboard, Waveboard)</p> <p>Besuch der Eissporthalle (Schlittschuhlaufen)</p> <p>Optional: Exkursion Kanu, Wassersporttag Alfsee, Klassenfahrt (z.B. Windsurfen, Rudern, Ski)</p>		
Kämpfen	<p><b>Zweikämpfe mit- und gegeneinander</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele mit Körperkontakt, - kleine Zweikämpfe um ...</li> <li>→ Gegenstände z.B. Medizinballkämpfe</li> <li>→ Räume z.B. von der Matte oder über eine Linie drängen; in Stand, Kniestand oder Bankposition</li> <li>→ unterschiedliche Körperpositionen z.B. Bauchlage verteidigen, Partner aus verschiedenen Ausgangspositionen in die Rückenlage drehen</li> </ul>					<p><b>Zweikämpfe nach festgelegtem Regelwerk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriffs- und Verteidigungshandlungen (z.B. im Judo), ggf. 3 Punktbodenkontakt</li> </ul>

Bewegungsfeld „Spielen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>das Erfassen von Strukturelementen (z.B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen, ...) eines Spieles,</li> <li>das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen,</li> <li>das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken,</li> <li>das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln,</li> <li>das Einhalten von Regeln und von Fairplay,</li> <li>das Umgehen mit Sieg und Niederlage.</li> <li>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen fair (IKSP1),</li> <li>spielen mannschaftsdienlich (IKSP2),</li> <li>setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein (IKSP3).</li> </ul>					
	<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel (IKSP4),</li> <li>wenden elementare Spielregeln an. spielen fair (IKSP5),</li> <li>wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an (IKSP6),</li> <li>wenden einfache taktische Maßnahmen an (IKSP7),</li> <li>spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen (IKSP8).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen unterschiedliche Sportspiele (IKSP9),</li> <li>wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an (IKSP10),</li> <li>wenden sportspielspezifische Techniken an (IKSP11),</li> <li>wenden sportspielspezifische Maßnahmen an (IKSP12)</li> <li>führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus (IKSP13).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen (IKSP14),</li> <li>wenden komplexe Regeln an (IKSP15),</li> <li>wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IKSP16),</li> <li>wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IKSP17),</li> <li>führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus (IKSP18).</li> </ul>			
<p>Bewegungs- und Sportspiele</p> <p>Verbindlich bis Ende 9: 2 Zielschussspiele 1 Rückschlagspiel 1 Endzonenspiel Ende 10: 1 weiteres Rückschlagspiel</p>		<p><b>Kleine Spiele</b> - Entwicklung oder Umformung eines Spiels</p>	<p><b>Handball</b></p>	<p><b>Fußball</b>  <b>Unihockey oder/und Tischtennis</b></p>	<p><b>Badminton</b></p>	<p><b>Endzonenspiel</b> - z.B. Ultimate Frisbee, Flagfootball, Rugby</p> <p><b>Basketball</b></p>	<p><b>Volleyball</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PKSP1),</li> <li>übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. (PKSP2),</li> <li>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. (PKSP3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels (PKSP4),</li> <li>erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles (PKSP5),</li> <li>erkennen die Notwendigkeit von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese (PKSP6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles (PKSP 10),</li> <li>sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PKSP11),</li> <li>reflektieren Spielprozesse (PKSP12),</li> <li>reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit (PKSP13).</li> </ul>				



Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
		Erwartete Kompetenzen am Ende 6			Erwartete Kompetenzen am Ende 10		
Dieses Bewegungsfeld umfasst: <ul style="list-style-type: none"> <li>das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser,</li> <li>das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken,</li> <li>das Springen ins Wasser,</li> <li>das Sich-Orientieren im und unter Wasser,</li> <li>die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten,</li> <li>das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik (IKS1),</li> <li>schwimmen 15 Minuten ausdauernd (IKS2),</li> <li>führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IKS3),</li> <li>präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett (IKS4),</li> <li>orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IKS5),</li> <li>transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IKS6),</li> <li>wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an (IKS7).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik (IKS8),</li> <li>schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKS9),</li> <li>schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden (IKS10),</li> <li>springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron (IKS1),</li> <li>tauchen mindestens 10 Meter weit (IKS11),</li> <li>transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher (IKS12),</li> <li>demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung (IKS13).</li> </ul>				
	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PKS1),</li> <li>vergleichen die Anforderungen beim Springen oder Tauchen (PKS2),</li> <li>erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend (PKS3),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.</li> <li>stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab (PKS4),</li> <li>reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens (PKS5),</li> <li>kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung (PKS6).</li> </ul>				
<b>Inhalte:</b>  mind. 20 Unterrichtsstunden 5/6 mind. 40 Unterrichtsstunden 7/10		<b>Wassergewöhnung/Eigenschaften Wasser</b> <b>Rückenschwimmen</b> - Technik <b>Langstrecken-/Ausdauerschwimmen</b> - 15 min. <b>Fußsprünge und Kopfsprung vom Block oder 1m-Brett</b> - Startsprung -2 unterschiedliche Sprünge <b>Vorübungen Tauchen</b> - Orientierung beim Streckentauchen <b>Transportieren von Gegenständen</b> <b>Grundlegende Selbstrettung</b>	<b>Brutschwimmen</b> - Technik - Start / Wende mit Tauchzug <b>Kraulschwimmen</b> - Technik in Grobform <b>Langstrecken-/Ausdauerschwimmen</b> - individuelle Einteilung (Zeit/Strecke) <b>50-m Zeitschwimmen</b> - Brust/Rücken oder Kraul <b>Tauchen</b> - 10 m Streckentauchen <b>Langstrecken-/Ausdauerschwimmen</b> - 20 min.	<b>Kraulschwimmen</b> - Technik in Feinform - Start / Wende <b>50-m Zeitschwimmen</b> - Brust/Rücken oder Kraul <b>Synchronschwimmen</b> - verschiedene Fußsprünge oder Kopfsprünge vom Beckenrand oder Block in der Kleingruppe/Partner <b>Rettungsschwimmen</b> - Selbst- und Fremdrettung - Transportieren eines Partners			

Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
Dieses Bewegungsfeld umfasst: <ul style="list-style-type: none"> <li>das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen,</li> <li>das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse,</li> <li>das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns,</li> <li>den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf (IKTB1),</li> <li>wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an (IKTB2).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück (IKTB5).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür (IKTB6).</li> </ul>			
	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (PKTB1),</li> <li>nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner (PKTB2).</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen (PKTB3),</li> <li>setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander (PKTB4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKTB5).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>interpretieren die vorgegebene Themenstellung (PKTB6).</li> </ul>					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (PKTB7).</li> </ul>						
<b>Inhalte:</b>		<b>Akrobatik</b> - Kunststücke mit dem Partner <b>Boden</b> - Bewegungsfolge mit 3 turnerischen Bewegungen (z.B. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle, Handstand mit Sicherheitsstellung, Rad) <b>Sprung</b> - Stützsprung (z.B. Aufhocken - Strecksprung, Hockwende, Hocke, Grätsche)		<b>Reck</b> - Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung <b>Boden</b> - Bewegungsfolge mit 3 turnerischen Bewegungen (z.B. Rad, Rolle, Handstand abrollen, Überschlag) <b>Minitrampolin</b> - Grundsprünge		<b>Barren</b> - Schwingen, Auf- und Abgänge <b>Schwebebalken</b> - Aufgang – Bewegung – Abgang <b>Akrobatik</b> - Kunststücke in der Gruppe		

Bewegungsfeld „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"> <li>das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen,</li> <li>das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln,</li> <li>das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert),</li> <li>das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,</li> <li>die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>führen Bewegungen rhythmisch aus (IKGTB1),</li> <li>setzen Rhythmus in Bewegung um (IKGTB2),</li> <li>führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus (IKGTB3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um (IKGTB4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln (IKGTB5).</b></li> </ul>		<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen unterschiedliche Rhythmen (PKGTB1),</li> <li>kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein (PKGTB2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKGTB3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>interpretieren ein Thema (PKGTB4),</b></li> <li><b>berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran (PKGTB5).</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (IKGTB6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (PKGTB6).</li> </ul>							
<b>Inhalte:</b>		<b>Grundformen rhythmischer Bewegung</b> - Bewegungsverbinding mit einem Gerät (z.B. Ropeskipping, Ballkorobics) - Gehen, Laufen, Hüpfen nach rhythmischer Vorgabe, z.B. Musik	<b>Gestaltung einer Gruppenchoreographie</b> - Bewegungsverbinding mit einem Gerät (z.B. rhythmische Sportgymnastik, Stepp-Aerobic, Ballkorobics, Ropeskipping)	<b>Gestaltung einer Gruppenchoreographie</b> - Berücksichtigung tänzerischer Gestaltungskriterien (z.B. Aerobic, Steppaerobic, HipHop, Jump Style)					

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise,</li> <li>das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen,</li> <li>das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe,</li> <li>die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken,</li> <li>das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen,</li> <li>die Reflexion der eigenen Leistung,</li> <li>das Anregen zum Wettkampfen durch leichtathletische Mehrkämpfe.</li> </ul>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKLSW1).</li> <li>laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo (IKLSW2).</li> <li>erproben unterschiedliche Starttechniken (IKLSW3).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd (IKLSW12).</li> <li>laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo (IKLSW13).</li> <li>wenden den Tiefstart an (IKLSW14).</li> </ul>		
	<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit (IKLSW4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit (IKLSW7).</li> <li>erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken (IKLSW8).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen (IKLSW15).</li> </ul>			
<p><b>Inhalte:</b></p>		<p><b>Laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint über 50 m</li> <li>- Erprobung verschiedener Starttechniken</li> </ul> <p><b>Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen aus der Wurfauslage (z.B. Schlagball)</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weites Springen aus einer Absprungzone</li> </ul>		<p><b>Laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen eine Strecke mittlerer Distanz</li> </ul> <p><b>Werfen/Stoßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weiter Wurf mit der Schlagwurftechnik</li> <li>- Grobform der Stoßbewegung</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schersprung</li> <li>- Grobform der Flop-Technik</li> </ul>		<p><b>Laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint über 100 m aus dem Tiefstart</li> <li>- Laufen eine Strecke mittlerer Distanz</li> </ul> <p><b>Werfen/Stoßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weiter Wurf/Stoß in mind. 2 Techniken (z.B. Schleuderball und Kugelstoß)</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fosburyflop</li> </ul>	

Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
		Erwartete Kompetenzen am Ende 6			Erwartete Kompetenzen am Ende 10			
Dieses Bewegungsfeld umfasst: <ul style="list-style-type: none"> <li>das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit,</li> <li>das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte,</li> <li>den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Geräten und Material sowie der Umwelt,</li> <li>das Erfahren eines größeren Aktionsradius.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>halten grundlegende Sicherheitsregeln ein (IKRG1),</li> <li>gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um (IKRG2).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort (IKRG5).</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort (IKRG3),</li> <li>ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen (IKRG4).</li> </ul>						
	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln (PKRG1),</li> <li>reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (PKRG2).</li> </ul>						
		<ul style="list-style-type: none"> <li>stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest (PKRG3).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>erläutern komplexe Bewegungsanforderungen (PKRG4).</li> </ul>			
<b>Inhalte:</b>		Je nach Gegebenheiten Inline-Skating, Skateboarding und Varianten (z.B. Longboard, Waveboard) Optional: Exkursion Kanu, Wassersporttag Alfsee, Klassenfahrt (z.B. Windsurfen, Rudern, Ski)			Je nach Gegebenheiten Inline-Skating, Skateboarding und Varianten (z.B. Longboard, Waveboard) Optional: Exkursion Kanu, Wassersporttag Alfsee, Klassenfahrt (z.B. Windsurfen, Rudern, Ski)			

Bewegungsfeld „Kämpfen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
		Erwartete Kompetenzen am Ende 6			Erwartete Kompetenzen am Ende 10			
Dieses Bewegungsfeld umfasst: <ul style="list-style-type: none"> <li>die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind,</li> <li>das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,</li> <li>den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,</li> <li>das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen,</li> <li>die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe,</li> <li>das Einhalten von Regeln.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>  <b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen (IKKÄ1).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch (IKKÄ5),</li> <li><b>reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners (IKKÄ6),</b></li> <li><b>wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an (IKKÄ7).</b></li> </ul>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IKKÄ2),</li> <li>vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein (IKKÄ3),</li> <li>setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IKKÄ4).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>übernehmen Verantwortung für sich und andere (PKKÄ1),</li> <li>kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander (PKKÄ2),</li> <li>beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner (PKKÄ3),</li> <li>reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung) (PKKÄ4),</li> <li>nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (PKKÄ5).</li> </ul>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um (PKKÄ6).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein (PKKÄ7).</li> </ul>				
<b>Inhalte:</b>		<b>Zweikämpfe mit- und gegeneinander</b> - Spiele mit Körperkontakt - kleine Zweikämpfe um ... → Gegenstände z.B. Medizinballkämpfe → Räume z.B. von der Matte oder über eine Linie drängen; in Stand, Kniestand oder Bankposition → unterschiedliche Körperpositionen z.B. Bauchlage verteidigen, Partner aus verschiedenen Ausgangspositionen in die Rückenlage drehen			<b>Zweikämpfe nach festgelegtem Regelwerk</b> - Angriffs- und Verteidigungshandlungen (z.B. im Judo) - evtl. Fallübung vorwärts/rückwärts			